

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD

**Diseño de menús de alimentación para lactantes, maternas,
preescolares y escolares que acuden
al Centro de Día y Apoyo Familiar para Niños y Niñas de Mujeres
Policías "Atenea", CDMX, 2024**

T e s i n a

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y SALUD

P R E S E N T A

MONSERRAT PEREZ BARRIENTOS

D I R E C T O R A

DRA. NELLY ANGÉLICA FLORES PACHECO

Ciudad de México, 6 octubre de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Objetivos	6
2.1 Objetivo General	6
2.2 Objetivos Específicos	6
3. Marco Teórico	7
3.1 Centros De Desarrollo Infantiles.....	7
3.1.1 Centro de Desarrollo Infantil	7
4. Grupos de edad que atiende el Centro de día y apoyo familiar para niños y niñas de mujeres policías Atenas	12
4.5 Características De Un lactante	13
4.6 Características De Un Maternal	26
4.7 Características De Un Preescolar	28
4.8 Características De Un Escolar	32
5. Servicio de comedores en los cendis	36
5.1 Comedor	36
5.2 Minutas de comedores	36
5.3 Requerimientos de acuerdo a la normatividad	37
6. Metodología.....	50
6.1 Diagnósticos nutricionales.....	50
6.2 Necesidades nutricionales	52
6.3 Diseño De Menús.....	54
7. Resultados	73
8. Discusión	74
9. Conclusiones	78
Referencias	80
Anexos	87
Anexo 1. Propuesta de menús cíclicos para infantes que asisten a Centro de Día “Atenas”	88
Menús cíclicos Lactantes A	89
Menús cíclicos Lactantes B	140
Menú cíclico Maternal y Preescolar	219
Menú cíclico primaria	299
Anexo 2. Ejemplo de menús cíclicos actual para infantes que asisten a Centro de Día “Atenas” .	376

1. Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo diseñar menús de alimentación para lactantes, maternas, preescolares y escolares que acuden al Centro de Día y Apoyo Familiar para Niños y Niñas De Mujeres Policías Atenea. Para su elaboración, se consideraron las necesidades nutricionales específicas de cada etapa de desarrollo, asegurando que los menús se adecuen a las características y requerimientos de los grupos mencionados. Asimismo, se analizaron los problemas derivados de una alimentación inadecuada en estas etapas del crecimiento, los cuales han mostrado un aumento en su frecuencia en la actualidad. Esto plantea una alta probabilidad de que dichos problemas persistan, afectando no solo a la población actual, sino también a futuras generaciones. Además, se proponen medidas de higiene específicas para la manipulación, elaboración y presentación de los menús.

La contribución de este trabajo radica en destacar la importancia de una alimentación adecuada durante las primeras etapas de la vida, fundamental para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos. Con base en el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF por sus siglas en inglés), en 2019 a nivel mundial, al menos 149 millones de niños menores de 5 años presentaban un retraso en su crecimiento y al menos 50 millones de infancias vivían con emaciación y por ende con una carencia de vitaminas y minerales esenciales para su futuro desarrollo (UNICEF, 2019).

Por otro lado, el aumento de la tasa de sobrepeso ha generado una malnutrición estando más presente en zonas urbanas con mayor globalización de sistemas alimentarios en donde destacan alimentos ricos en calorías, excluyendo a los alimentos ricos en minerales y nutrientes que favorecen las necesidades nutricionales específicas en las etapas del crecimiento de cada niña y niño (Save the Children, 2022).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la desnutrición está asociada con al menos 2.7 millones de muertes infantiles. La institución subraya la relevancia de una nutrición

adecuada en las diferentes etapas del crecimiento, ya que contribuye significativamente a la reducción de la morbilidad y mortalidad, así como a la prevención de enfermedades crónicas en el futuro (OMS, 2024).

A su vez, en México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (ENSANUT, 2020), estima que 2.8% de los niños y niñas menores de 5 años presentan bajo peso. Al menos el 13.6% muestran baja talla y el 1.6% desnutrición aguda, sólo considerando zonas urbanas, ya que, al incluir zonas rurales, los niños presentan una pobreza infantil que se ve reflejada en una tasa de desnutrición elevada (Shamah-Levy, et al. 2020).

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2020, poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tenía riesgo de padecer sobrepeso en 2018. De la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad también.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), determina a la población infantil en México, como el primer lugar de obesidad infantil a nivel nacional, presentándose durante la infancia y adolescencia y en preescolares, considerando una preocupación alarmante, ya que se puede esperar que infantes que presenten obesidad / sobrepeso podrían presentar enfermedades crónico degenerativas en una edad adulta, por lo que es importante comenzar con una buena elección de alimentos dentro de su alimentación, para que estos cubran las necesidades en las etapas de crecimiento de cada niña y niño (Gobierno de México, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2017).

Para atender estos problemas de alimentación que se han presentado en menores de edad, el gobierno ha propuesto la creación de los Centros de Desarrollo Infantiles (CENDIS), como un “Apoyo alimenticio para reducir el sedentarismo, enfermedades crónicas, desnutrición y mala alimentación en niños y niñas que asisten a dichos centros” (Sistema De Información Para El Bienestar, s.f. párr.1)

Los CENDIS, se presentan como instituciones enfocadas a la educación infantil que requieren de una organización con características muy específicas, relacionadas íntimamente con las necesidades y características de la población que atiende.

Estos centros determinan la importancia de contar con una alimentación adecuada para los que asisten en estos centros, por lo que esta basa sus funciones en encaminar y no sólo a cubrir las necesidades nutricias, sino a propiciar que adquieran buenos hábitos alimentarios. Considerando que para lograr esta adecuada educación en nutrición no basta la acción directa con los menores en el CENDI, es necesario informar y orientar a padres y madres de familia para continuar con esta acción dentro del ámbito familiar (Secretaría de Educación Pública, 2002).

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Diseñar menús de alimentación para lactantes, maternas, preescolares y escolares que acuden al Centro de Día y apoyo para niños y niñas de mujeres policías, Atenea, tomando en cuenta la normatividad vigente, durante el año 2025.

2.2 Objetivos Específicos

Analizar los diagnósticos nutricionales, peso y talla de los lactantes, maternas, preescolares y escolares que asisten al Centro de Día y apoyo para niños y niñas de mujeres policías, Atenea.

Determinar las necesidades nutricionales de acuerdo a la etapa de desarrollo de lactantes, maternas, preescolares y escolares que acuden al Centro de Día y apoyo para niños y niñas de mujeres policías, Atenea.

Proponer medidas de higiene para la práctica de la manipulación, elaboración y presentación de los menús para los infantes que asisten al Centro de Día y apoyo para niños y niñas de mujeres policías, Atenea con base en la normatividad vigente.

3. Marco Teórico

3.1 Centros De Desarrollo Infantiles

3.1.1 Centro de Desarrollo Infantil

Los Centros de Desarrollo Infantiles son aquellos donde se prestan servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral infantil en un marco de ejercicio pleno de los derechos de niñas y niños desde los 43 días de nacido hasta los seis años o cuando se concluya el ciclo escolar, pudiendo ésta quedar definida por el modelo de atención o por la oferta de servicios específica de la que se trate. Dentro de esta definición, también se considera a los Centros de Asistencia Infantil (CAI) que son todos aquellos espacios conocidos como Guarderías, Centros de Desarrollo Infantil (CENDI), Estancias de Bienestar y Desarrollo Infantil (EBDI), Centros Asistenciales de Desarrollo Infantil (CADI), Centros de Asistencia Infantil Comunitarios (CAIC), kinders y jardines de niñas y niños, entre otros. (Consejo Nacional de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, 2020)

Dentro de estos centros, se brinda un servicio de nutrición, que de acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2002), el propósito de este servicio es promover un estado nutricional óptimo que contribuya a preservar y mejorar la salud de niñas y niños. Fundamentando la alimentación como una necesidad básica del ser humano, por lo que una nutrición adecuada se considera un pilar fundamental para la salud, especialmente en las primeras etapas de la vida, cuando el individuo requiere de un crecimiento y desarrollo adecuados. Durante estos primeros años, la desnutrición puede generar efectos irreversibles tanto en el desarrollo físico como en el mental.

La Dirección de Educación Inicial proporciona al personal encargado de este servicio los elementos técnicos necesarios para orientar su labor a través de manuales y guías sobre nutrición y con asesorías por personal especializado.

La siguiente tabla muestra la clasificación de las secciones en las que se distribuye la población de niñas y niños que asisten al cendi, tomando en cuenta su edad.

Tabla 1

Clasificación de las secciones de las niñas y niños con base a su edad.

Secciones	Estratos de edad
Lactantes	De 45 días a 1 año 6 meses
1	De 45 días a 6 meses
2	De 7 meses a 11 meses
3	De 1 año a 1 año 6 meses
Maternales	De 1 año 7 meses a 2 años 11 meses
1	De 1 año 7 meses a 1 año 11 meses
2	De 2 años a 2 años 11 meses
Preescolares	De 3 años a 5 años 11 meses
1	De 3 años a 3 años 11 meses
2	De 4 años a 4 años 11 meses
3	De 5 años a 5 años 11 meses

Nota: La estructura que considera los Cendi para la población que la conforma, se agrupa de acuerdo con tres secciones con su determinado intervalo de edad, como lo muestra la presente tabla.

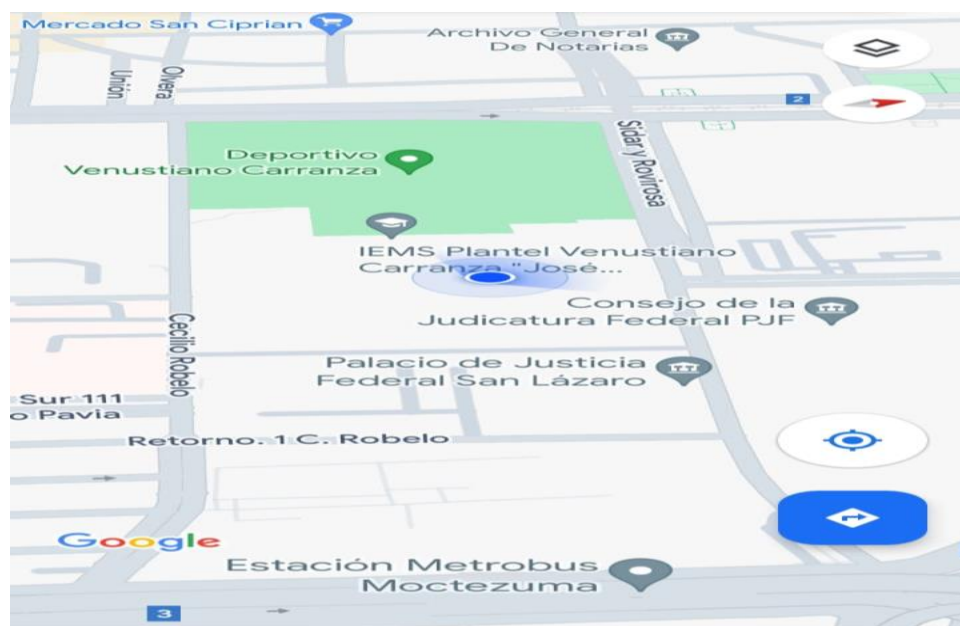
3.1.2 Centro de Día y Apoyo Familiar para Niños y Niñas de Mujeres Policías Atenas.

El Centro De Día Y Apoyo Familiar Para Niños Y Niñas De Mujeres Policías Atenea, se propuso en el año 2021 por la jefa de gobierno, Claudia Sheinbaum Pardo, actual presidenta de México, para la mujeres policías de la Ciudad de México, con el propósito de que la madres de familia puedan dejar con completa seguridad a sus hijos 24 horas, considera niños desde los 45 días de nacidos hasta los 12 años, tiene una capacidad para recibir a 125 niños de día y 30 niños por la noche.

La figura 1, muestra la ubicación del Centro De Día Y Apoyo Familiar Para Niños Y Niñas De Mujeres Policías Atenas, en la CDMX en el año 2025, junto con las instituciones más cercanas como lo son el IEMS plantel Venustiano Carranza, el palacio de justicia federal San Lázaro, el archivo general de notarías entre las más importantes.

Figura 1.

Ubicación Del Centro De Día Y Apoyo Familiar Para Niños Y Niñas De Mujeres Policías Atenea", Cdmx, 2025.



Nota: Ubicación tomada

desde Google Maps. Fue inaugurado el 28 de diciembre del 2021, en la sede de las Ateneas, ubicada en la Alcaldía Venustiano Carranza.

Este centro tiene como objetivo, proporcionar un servicio educativo y asistencial de excelencia, que promueve el desarrollo integral de hijas e hijos de las mujeres policías, de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México, dignificando su calidad de vida a través de espacios que promueven el bienestar, capacidad y desarrollo de los niños y niñas, así como la seguridad y confianza de las madres en el sus hijas e hijos. La población abarca al menos 159 niños inscritos de 18 diferentes sectores de madres policías de la SSC.

La siguiente tabla n. 2 ejemplifica el número de niñas y niños que asisten al centro de día y apoyo familiar para niños y niñas de mujeres policías atenea, detallando el género, las secciones pedagógicas correspondientes, los cuatro turnos en los que asisten (los turnos dependen a los días que laboran las madres trabajadoras, ya que la institución prohíbe llevar a los hijos de las madres en sus días de descansos) y el total de todos los aspectos mencionados.

Tabla. 2

Número de niñas y niños que asisten al centro de día y apoyo familiar para niños y niñas de mujeres policías atenea

Turno	A		B		C		E		Total Femenino	Total Masculino	Total Gral.
Género	F	M	F	M	F	M	F	M			
Lactante	2	4	1	2	2	0	1	4	6	10	16
Maternal	5	0	4	6	1	1	4	5	6	12	26
Preescolar	6	7	5	7	7	11	0	3	14	12	26
Primaria	11	13	6	7	9	13	5	3	18	28	46
Total por género	24	24	16	22	14	25	10	14	31	36	67
Total por turno	48		38		44		25		69	86	155
Madres de familia	37		27		37		22		123		

Nota: Total de lactantes, maternas, preescolares, primaria y madres que constituyen el Centro De Día Y Apoyo Familiar para niños y niñas de mujeres policías Atenea, describiendo su género y turno en el asisten, así como el número de madres de familia que hacen uso de este servicio.

4. Grupos de edad que atiende el Centro de día y apoyo familiar para niños y niñas de mujeres policías Atenas

4.1 Lactantes

Para Rubio (2021), se considera lactante aquel pequeño que esté incluido dentro del periodo de los 28 días de nacido hasta los dos años. Durante su etapa de lactante “El lactante alcanza el mayor índice de crecimiento de toda su vida: triplica su peso el primer año y crece 25 cm y 10-12 cm el primer y segundo año respectivamente, el lactante alcanza el mayor índice de crecimiento de toda su vida: triplica su peso el primer año y crece 25 cm y 10-12 cm el primer y segundo año respectivamente” (Rubio, 202, p.1). Por lo que, durante esta etapa, se verán reflejados cambios de crecimiento y adaptación.

4.2 Maternales

Guillen (2021), menciona que la etapa de un maternal se divide en tres etapas;

Primera etapa: Se establece para los niños que tienen menos de un año de vida. Representa el primer contacto con el exterior, por tal motivo debe ser guiado por personal especializado.

Segunda etapa: Este es el periodo en el que los pequeños de 1 año refuerzan las actividades aprendidas. Además, crean nuevas conexiones neuronales que les ayudan a desenvolverse en cualquier entorno.

Tercera etapa: En este rango los niños de 2 años son introducidos a algunas actividades académicas que le dan la noción de lo que se encontrarán más adelante, siendo preparados para enfrentar la etapa preescolar.

4.3 Preescolares. Por otro lado, Sepúlveda (2023) describe que la etapa de preescolar, es aquella que comprende de 3 a 5 años de edad.

4.4 Escolares. En esta etapa se considera desde los 6 años hasta los 10 años. Se destaca el desvinculo con los padres y se genera un vínculo con los ambientes externos como compañeros de su misma edad, así como profesores. (Briso, 2021)

4.5 Características de un lactante

4.5.1 Características Sociales

Para Sánchez *et al.* (2015a), describen que este periodo está basado en la vigilancia y apoyo completo de los cuidadores en el desarrollo, ya que se inicia el proceso de adaptación al entorno. Por lo que podemos destacar la presencia de reflejo primitivos como el “reflejo de Moro” que modula el tono postural con base a los cambios de posición en los que se coloca al niño, así como se puede observar los indicios de la búsqueda del pequeño a ciertos objetos y personas o algo que sea de su interés, a su vez la acción de la succión-deglución que están coordinadas con la respiración, eventualmente podemos considerar signos de alarma importantes, como lo son: apneas, acrocianosis, dificultades para succionar o deglutir coordinadamente o para conciliar el sueño.

4.5.2 Cambios antropométricos

Se puede destacar, durante esta etapa, los lactantes frecuentemente pueden doblar su peso de nacimiento a los 4-6 meses, y al año triplicarse, y en cuanto a la relación con su longitud, esta suele aumentarse al menos un 50% en el primer año de vida y duplicarse a los 4 años, por lo que Jiménez *et al* (2017a), describe grandes cambios fisiológicos del lactante, como lo es, la composición corporal, el tracto intestinal y maduración neuromuscular.

4.5.3 Cambios de composición corporal. “Se produce un aumento de masa grasa (a los 6 meses supone aproximadamente el 25% del peso corporal), mientras que en los restantes 6 meses se produce un mayor incremento de la masa magra corporal”. (Jiménez *et al*, 2017, pág.4, párr. 16b).

4.5.4 Cambios en el tracto gastrointestinal. “Aumenta la capacidad del estómago, desde unos 10-20 mL al nacimiento, a 200 mL al año de vida, lo que permite ir aumentando el consumo de alimentos; y se produce el desarrollo de los diferentes sistemas enzimáticos para permitir una digestión completa de alimentos más complejos”. (Jiménez *et al*, 2017, párr, 17c).

4.5.5 Maduración del sistema neuromuscular y renal. Se produce la aparición del reflejo de deglución y coordinación con la succión (en prematuros, en función de la edad, estos reflejos pueden no estar aún coordinados, no permitiendo la alimentación vía oral), desaparición del reflejo de extrusión, sostén cefálico, sedestación, aparición de movimientos de masticación. El sistema renal va adquiriendo mayor capacidad de filtración y madurez, y de esta manera soporta mayor carga de solutos. (Jiménez *et al*, 2017, párr, 19d).

4.5.6 Necesidades nutricionales. Jiménez *et al*. (2017e) considera que las distribuciones de los macronutrientes pueden ser distribuidos de, la siguiente manera:
La siguiente tabla n.3 muestra la distribución de macronutrientes, carbohidratos, lípidos y proteínas con el % del valor energético total con base a los primeros meses de vida del nacido.

Tabla 3

Distribución de los macronutrientes desde el nacimiento y durante la infancia

Carbohidratos	Lípidos	Proteína
30-40 % del VET en los primeros meses	40-55 % del VET Debe disminuir al año de vida al 30-35%, como en el adulto	2 g/kg/día en los primeros 6 meses que deben disminuir a 1,6 g/kg/día

*VET: Valor Energético Total

Nota. De “Lactante a niño: alimentación en diferentes etapas” por Jiménez Ortega, A., Martínez García, R., Velasco Rodríguez, M., & Ruiz Herrero, J. (2017).

De igual manera la tabla n.4 nos muestra la ingesta calórica de energía adecuada desde los primeros meses de vida del recién nacido, así como la ganancia de peso diario habitual que se considera debe tener.

Tabla 4

Ingestas diarias recomendadas de energía durante los primeros meses de vida y ganancia ponderal aproximada

Edad	Ingesta calórica adecuada	Ganancia de peso diario habitual
Recién nacido-6 meses	108 kcal/kg/día	15-30 gramos/día
6-12 meses	98 kcal/kg/día	15 gramos/día
12-24 meses	90 kcal/kg/día	6-8 gramos/día

Nota. De “Lactante a niño: alimentación en diferentes etapas” por Jiménez Ortega, A., Martínez García, R., Velasco Rodríguez, M., & Ruiz Herrero, J. (2017).

Asimismo, el (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE], S.F.) junto a la OMS, presenta una guía del cálculo de kilocalorías para lactantes de 6 a 7 meses, 7 a 12 meses, maternas de 1 a 3 años y preescolares de 3 a 6 años, de población mexicana, basados en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.

La presente tabla nos describe el requerimiento energético promedio entre un rango máximo y rango mínimo de kilocalorías para lactantes, maternas y preescolares, si bien la guía del ISSSTE determina en esta tabla que el aporte calórico recomendado puede variar de acuerdo al estado nutricional y la edad del niño y la niña; tomando como referencia la recomendación energética promedio, rango máximo y el rango mínimo.

Tabla 5*Requerimiento energético de lactantes, maternas y preescolares*

Requerimiento energético de lactantes de 6 a 7 meses de edad		
Recomendación energética promedio	Rango máximo	Rango mínimo
610 Kcal	733 kcal	500 kcal
Requerimiento energético de lactantes de 7 a 12 meses de edad		
Recomendación energética promedio	Rango máximo	Rango mínimo
610 kcal	733 kcal	500 kcal
Requerimiento energético de maternas		
Recomendación energética promedio	Rango máximo	Rango mínimo
956 Kcal	1047 Kcal	865 Kcal
Requerimiento energético de preescolares		
Recomendación energética promedio	Rango máximo	Rango mínimo
1243 Kcal	1330 Kcal	1156 Kcal

Nota: De “Instituto De Seguridad Y De Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado. (s.f).Guía Básica De Alimentos Para Las Estancias”.

De igual manera el (ISSSTE, s.f.), nos presenta en la presente tabla n.6, una distribución de nutrimentos para la población mexicana, considerando una distribución energética normal, en donde los Hidratos de carbono determinan el 60% del valor energético total, las proteínas el 15% y los lípidos

25%, así mismo mostrando las kilocalorías y gramos correspondientes a los meses de edad de los lactantes, maternos y preescolares.

Tabla 6

Distribución energética de nutrimentos de lactantes, maternos y preescolares

Distribución energética de nutrimentos de 6 a 7 meses de edad			
Nutrimento	%	Kcal	Gr
Hidratos de Carbono	60	366	91.50
Proteínas	15	91.5	22.80
Lípidos	25	152.50	16.90
	100 %	610	
Distribución energética de nutrimentos de 7 a 12 meses de edad			
Nutrimento	%	Kcal	Gr
Hidratos de Carbono	60	439.80	157.05
Proteínas	15	109.95	39.26
Lípidos	25	183.25	29.08
	100	1047.00	
Distribución energética de nutrimentos maternos			
Nutrimento	%	Kcal	Gr
Hidratos de Carbono	60	628.20	157.05
Proteínas	15	157.05	39.26
Lípidos	25	261.75	29.00
	100 %	1047.00	

Distribución energética de nutrimentos preescolar			
Nutrimento	%	Kcal	Gr
Hidratos de Carbono	60	798	199.50
Proteínas	15	199.50	49.87
Lípidos	25	332.50	36.94
	100 %	1330	

Nota: De “Instituto De Seguridad Y De Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado. (s.f). Guía Básica De Alimentos Para Las Estancias”.

De igual modo, la tabla n.7 que se muestra, ejemplifica la ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales, durante el primer año de vida.

Tabla 7

Ingestas diarias recomendadas durante el primer año de vitaminas y minerales

Vitaminas y Minerales	0-6 meses	6-12 meses
Vitamina B1 (mg)	0,3	0,4
Vitamina B2 (mg)	0,4	0,6
Vitamina B6 (mg)	0,2	0,4
Vitamina B12 (mg)	0,5	0,8
Niacina: Equivalentes de niacina (mg)	4	6
Folatos (µg)	70	90
Vitamina C (mg)	50	50
Ácido pantoténico (mg)	1,7	1,8
Biotina (µg)	5	6

Vitamina A: Equivalentes de retinol (µg)	375	375
Vitamina D (µg) 1 µg = 40 UI	10	10
Vitamina E (mg)	4	5
Vitamina K (µg)	2	2,5
Calcio (mg)	250	300
Fósforo (mg)	125	250
Magnesio (mg)	30	60
Hierro (mg)	7	10
Zinc (mg)	5	5
Yodo (µg)	40	50
Flúor (mg)	0,01	0,5
Selenio (µg)	10	15

Nota: De “¿Hay riesgo de efectos adversos por el consumo de nutrimentos a partir de productos alimenticios adicionados en México?” por Morales Guerrero, JC., Camacho Parra, ME, García Morales, C., Juárez Ramos, P., Flores Sánchez, JJ. (2018)

4.5.7 Recomendaciones nutricionales. Sánchez *et al.* (2015b), recomiendan que se establezca una organización de ritmos para la alimentación del niño y niña, de esta manera se obtiene una ingesta con horarios regulares y frecuentes ya establecidos para poder obtener una mejor cantidad de su ingesta, basada en su cantidad adecuada para su edad, tomando en cuenta su capacidad gástrica y las características de su edad.

De igual importancia, Deborah (2023), considera, con base en la OMS y la *American Academy of Pediatrics*, tener lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses del nacimiento,

posteriormente podría comenzar una alimentación complementaria de alimentos sólidos después de los seis meses, ya que podría ayudar a evitar posibles futuras alergias alimentarias, comenzando con un solo alimento, se recomienda el arroz ya que no es alergénico y es fácil de digerir así como una gran fuente de hierro. No se recomiendan alimentos como, la miel, frutos secos, embutidos, jugos o la introducción de leche deslactosada sin una indicación médica.

La siguiente tabla n.8 nos ejemplifica el requerimiento nutricional para un lactante, en relación con la edad, las kilocalorías por libras y por kilogramos al día.

Tabla 8

Requerimientos nutricionales para un lactante

Edad	kcal/lb por día	kcal/kg por día
< 6 meses	50-55	110-120
1 año	45	95-100

Nota: De “Nutrición en lactantes” por Deborah, M. (2023)

La tabla n9, nos muestra la ingesta recomendada de referencia para algunos macronutrientes más relevantes considerados por el Food And Nutrition Board, Institute Of Medicine Of The National Academies, tomando en cuenta los gramos, kilogramos, miligramos y kilocalorías en determinados rangos de edad determinados.

Tabla 9

Ingesta diaria recomendada de referencia para algunos macronutrientes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies*

Categoría	Rango de edad o de tiempo (años)	Proteínas (g/kg)	Energía (kcal/kg)	Calcio (mg/kg)	Fósforo (mg/kg)	Magnesio (mg/kg)
-----------	----------------------------------	------------------	-------------------	----------------	-----------------	------------------

Lactantes	0,0 - 0,5	2,2	108,3	66,7	50,0	6,7
	0,5 - 1,0	1,6	94,4	66,7	55,6	6,7
Niños	1-3	1,2	100,0	61,5	61,5	6,2
Lactancia	1 año	1,0	7,9	19,0	19,0	5,4

Nota: De “Nutrición en lactantes” por Deborah, M. (2023)

*Estas cantidades, expresadas como ingestas diarias promedio en el tiempo, son las recomendadas teniendo en cuenta las variaciones individuales en la mayoría de las personas sanas que viven en los Estados Unidos en condiciones habituales de estrés ambiental.

Por otro lado, la tabla n.10 que a continuación se muestra, es la guía para considerar la calidad, la frecuencia y la cantidad de los alimentos que se le brinda a los niños de entre 6 y 23 meses de edad, con lactancia materna a libre demanda.

Tabla 10

Guía práctica sobre la calidad, frecuencia y cantidad de alimentos para niños de 6- 23 meses de edad, que reciben lactancia materna a demanda

Edad	Energía necesaria por día además de leche materna	Textura	Frecuencia	Cantidad de alimentos que usualmente consume un niño “promedio” en cada comida
6-8 meses	200 kcal/día	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien aplastados	2-3 comida por día	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida, incrementar gradualmente a ½ vaso o taza de 250 ml
		Continuar con la comida de la	Dependiendo del apetito del niño	

		familia, con los alimentos bien aplastados	se puede ofrecer 1-2 meriendas	
9-11 meses	300 kcal/día	Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano	3- 4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño se puede ofrecer 1-2 meriendas	½ vaso o taza o plato de 250 ml
12-23 meses	550 kcal/día	Alimentos de la familia picados o si es necesario aplastados	3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño se puede ofrecer 1-2 meriendas	¾ a un vaso o taza o plato de 250 ml

Nota: De “La alimentación del lactante y del niño pequeño” por Organización Mundial De La Salud. (2010)

Información adicional:

Las cantidades recomendadas de alimentos, que se incluyen en la tabla, consideran una densidad energética de aproximadamente 0.8 a 1.0 kcal/g. Si la densidad de energía de los alimentos es de aproximadamente 0.6 kcal/g, la madre debería incrementar la densidad energética de los alimentos (agregando algunos alimentos especiales) o incrementar la cantidad de alimentos por comida. Por ejemplo: — de 6 a 8 meses, incrementar gradualmente hasta dos tercios de vaso o taza — de 9 a 11 meses, darle 3 cuartos de vaso o taza — de 12 a 23 meses, darle un vaso o taza completo. La tabla debe ser adaptada en base al contenido de energía de los alimentos complementarios locales. La madre o el cuidador, debería alimentar al niño empleando los principios de alimentación perceptiva, reconociendo las señales de hambre y de saciedad. Estos signos deben guiar la cantidad de alimentos a ser administrada durante cada comida y la necesidad de darle meriendas.

4.5.8 Alimentación complementaria. El Centro Nacional para la Salud de la infancia y la Adolescencia (2015), establece que la lactancia materna se debe implementar como único alimento durante los 6 primeros meses, una vez pasando los 6 meses comenzar con la alimentación complementaria, con una introducción gradual y paulatina de diferentes alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales, sin dejar de ofrecer la leche materna.

De acuerdo con Cuadros et al., (2017) la lactancia materna, debe acompañar la alimentación complementaria hasta los dos años de edad y debe ser administrada a demanda, debido a que durante este periodo sólo una parte de los requerimientos calóricos totales del niño son cubiertos por la alimentación complementaria

De igual manera el Centro Nacional para la Salud de la infancia y la Adolescencia (2015) sugiere las siguientes recomendaciones para implementar la alimentación complementaria

- No introducir alimentos antes o después de los 6 meses, si no exactamente a los 6 meses.
- Usar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos.
- Introducir un alimento a la vez, cada dos o tres días.
- Prepara los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos.
- De preferencia el alimento debe estar a temperatura ambiente.
- Evita distracciones a la hora de las comidas como la televisión, juguetes, etc.
- Establecer horarios fijos en las comidas para formar buenos hábitos alimentarios en tu bebé.
- Dar una alimentación correcta para prevenir la desnutrición.

La tabla n. 11 nos muestra algunos ejemplos de alimentos que se puede comenzar a introducir considerando la frecuencia en que se proporciona, así como su consistencia y su edad, recordando no dejar de proporcionar lactancia materna.

Tabla 11*Alimentos para considerar en la alimentación del lactante*

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado). Verduras y frutas. Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas). Pastas y cereales pre cocidos adicionados.	2-3 veces al día	Purés y papillas.
Lactancia materna exclusiva a libre demanda			
7-8 meses	Leguminosas(frijol, haba, garbanzo, lenteja y alubia).	3 veces al día	Purés, picados finos y alimentos machacados
Lactancia materna exclusiva a libre demanda			
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros). Huevo y pescado	3-4 veces al día	Picados finos y trocitos
Lactancia materna exclusiva a libre demanda			
> 12 meses	Frutas cítricas, leche entera. El niño se incorpora a la dieta familiar.	4-5 veces al día	Trocitos pequeños
Lactancia materna exclusiva a libre demanda			

Nota: De “Instituto De Seguridad Y De Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado. (s.f).Guía Básica De Alimentos Para Las Estancias”.

Alimentos recomendados para la alimentación complementaria:

- Alimentos ricos en calcio: pescados pequeños, como charales o sardinas, soja, tortillas de maíz, zanahoria, calabaza, papaya, verduras de hojas verdes, guayaba.
- Alimentos ricos en vitamina A: frutas y verduras de colores oscuros, aceite de palma, alimentos fortificados con vitamina A.
- Alimentos ricos en vitamina C como los cítricos (toronja, naranja, mandarina), también la guayaba y la piña.
- Alimentos ricos en vitaminas del grupo B: hígado, huevo, productos lácteos, verduras de hojas verdes, frijol de soya.
- Alimentos ricos en vitamina B6: carne, aves, pescado, verduras de hojas verdes, papas camote, yuca y cacahuates.
- Alimentos ricos en ácido fólico: frijoles, habas, lentejas, garbanzo, verduras de hojas verdes, jugo de naranja.

Preparación de los alimentos:

- Los alimentos crudos, como frutas y verduras, deben estar bien lavados para que los pueda comer tu bebé y así evitar que le dé alguna infección en el estómago.
- Los puntos importantes que garantizan que los alimentos no le hagan daño a tu bebé son: limpieza de manos, alimentos y utensilios para preparar y servir alimentos, no mezclar alimentos crudos con cocidos, cocinar los alimentos completamente, mantenerlos a temperaturas adecuadas y usar agua limpia.

4.6 Características De Un Maternal

4.6.1 Características Sociales

Si bien para la, American Academy of Pediatrics (2024), en esta etapa, inicia la etapa de interactuar fácilmente con los adultos de confianza, así como se incentiva a participar en algunas interacciones positivas con adultos menos conocidos, también, comienzan a demostrar afecto y preferencia por los adultos que interactúan con ellos de manera regular, se incitan a participar en comportamientos sociales con los adultos, tal como el uso de lenguaje o los saludos respetuosos.

Así como utilizar una variedad de habilidades para entablar situaciones sociales con otros niños, como sugerir algo que hacer juntos, unirse a una actividad existente o compartir un juguete.

4.6. 2 Cambios Antropométricos

Para poder evaluar el crecimiento en los dos primeros años de vida, Gómez *et al.* (2016) considera la variable de medición del perímetro cefálico, ya que este aumenta alrededor de 20 cm desde el nacimiento hasta los 18 meses, de igual manera considera el IMC, como la variable más común para determinar el exceso de masa grasa en niños, esta surge de la necesidad de utilizar patrones de referencia que permitan establecer los puntos de corte de sobrepeso y obesidad. De esta manera, se contempla la alteración del crecimiento bajo la influencia de factores como el ambiente físico, social, cultural como el tipo de alimentación, la actividad física y principalmente en lo relacionado a las enfermedades y al estado nutricional.

4.6.3 Cambios De Composición Corporal

El evaluar la composición corporal en niños, representa una dificultad ya que son químicamente cambiantes, destacando los mayores cambios estudiados como los son, las proporciones y densidades de los componentes (agua, mineral y proteínas) de la masa libre de grasa (MLG), la

hidratación disminuye desde el 80% desde el primer año de edad, hasta el 74% en torno a los 20 años y el mineral óseo contenido en la MLG aumenta desde el 3,7% en la niñez hasta un 7,0% en la edad adulta (Ramón *et al.*, 2007).

4.6. 4 Cambios En El Tracto Gastrointestinal. Dentro de la maduración del tracto gastrointestinal, se puede ver más desarrollado la presencia de regurgitación del lactante, síndrome de rumiación, síndrome de vómitos cíclicos, cólico del lactante, diarrea funcional, disquecia del lactante y estreñimiento funcional en menores de cinco años (neonato y niño pequeño), (Blesa, 2017, p. 99).

4.6.5 Maduración Neuronal. El área neuronal es considerada una parte a la que no se le determina tanta importancia, sin embargo, esta puede estar vinculada desde una desnutrición con el proceso “mielinización”, en el área neuronal-cerebral, si existe una desnutrición de la madre o del producto, afecta el proceso y su calidad, finalización con una menor funcionalidad de los circuitos neuronales, de esta manera podemos considerar. “Durante la etapa prenatal y en la primera infancia, el cerebro produce muchas más neuronas y conexiones sinápticas de las que va a llegar a necesitar, como una forma de garantizar que una cantidad suficiente de células llegue a su destino y se conecten de forma adecuada.” (Campos, 2010,p 30-31). Una adecuada ingesta de ácidos grasos, agua, glucosa y sal, son necesarios para una adecuada función de neurotransmisión.

La tabla n. 12 muestra las necesidades nutricionales para niños y niñas de 6 a 23 meses de edad que continúan con lactancia materna, considerando su edad, las kilocalorías por día, la textura, la frecuencia y la cantidad recomendada.

Tabla 12

Necesidades nutricionales

Calidad, frecuencia, y cantidad de alimentos para niños de 6 a 23 meses de edad que continúan con la lactancia materna.

Edad	Energía necesaria por día	Textura	Frecuencia	Cantidad de alimentos que por lo regular consumirá un niño “ promedio” en cada comida
6 a 8 meses	200 kcal/día	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien machacados. Continuar con la comida de la familia, machacada,	2 a 3 comidas por días. Según el apetito del niño se puede ofrecer “1 o 2 colaciones o refrigerios” 3 a 4 comidas por día.	Comenzar con a 3 cucharadas de comida, incrementar de manera gradual a vaso o taza de 250 ml
9 a 11 meses	300 kcal/día	Alimentos finamente picados o machacados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano.	3 a 4 comidas por día. Según el apetito del niño se puede ofrecer “1 a 2 colaciones o refrigerios”	½ vaso o taza o plato de 250 ml
12 a 23 meses	550 kcal/día	Alimentos de la familia picados o si es necesario machacados	3 a 4 comidas por día. Según el apetito del niño, se pueden ofrecer “1 o 2 colaciones o refrigerios”	¾ a 1 vaso o taza o plato de 259 ml

Nota: De “Guías alimentarias y de actividad física “ por Bonvecchio, Fernández et al. (2023)

4.7 Características De Un Preescolar

4.7.1 Características Sociales

En esta etapa, comienza la búsqueda identidad y autonomía en juegos, comienza a jugar por si solo, se vuelve más consciente y vulnerable a sentimientos y acciones espontáneas o producto de una acción, se establecen vínculos de cooperación con sus compañeros, el establecimiento de nuevos límites y nuevos aprendizajes puede ser más notorio. (American Academy Of Pediatrics, 2024).

4.7.2 Cambios Antropométricos

Montesinos (2014), estima la importancia del peso corporal, como un resultado de todos los cambios de la masa magra o muscular, la masa grasa o adiposa, la masa esquelética, la masa visceral y el agua corporal total. Siendo necesaria evaluarla a través de:

- Peso para la edad, el cual compara el peso del niño con un grupo de referencia representado por niños de la misma edad.
- Peso para la talla, que cuantifica el peso del niño en relación con su propia talla, evalúa con más precisión la constitución corporal y distingue la consunción (desnutrición aguda) de la atrofia (desnutrición crónica).
- Índice de masa corporal $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{talla (m)}]^2$
- Masa en función de la estatura, es una herramienta de tamizado usada para identificar diferentes grados de nutrición.
- La talla representa la suma de longitud de los segmentos y sub segmentos corporales, puede utilizarse como punto de referencia al analizar la proporcionalidad del cuerpo.
- La talla para la edad evalúa la estatura del niño en relación con la estatura esperada para niños de la misma edad, expresa las consecuencias de una desnutrición crónica con alteración en el crecimiento lineal o la existencia de una enfermedad a estudiar.
- La longitud en decúbito, expresada en centímetros, se registra desde el nacimiento, en tanto que la estatura de pie a partir de los dos años.
- El perímetro cefálico a menudo se emplea en los exámenes clínicos como parte de la detección de posibles discapacidades neurológicas o del desarrollo en los niños. En los lactantes la medición es útil para determinar el estado nutricional o para vigilar la respuesta a las intervenciones de nutrición.

4.7.3 Cambios De Composición Corporal. En esta etapa, la alimentación forma parte de un papel importante del niño en desarrollo, una mala alimentación de la madre, como lo es la pérdida de los nutrientes por vómito o diarrea, podría culminar con retrasos en la talla debidos a un déficit

nutricional existe una alteración de la maduración óseo “ El niño en el primer año de vida presenta un crecimiento extraordinariamente rápido (23 a 25 cm), aumentando su talla en un 50%. En el segundo año crece 12 cm y posteriormente en forma relativamente constante, 6 cm por año, para finalmente presentar el último periodo de crecimiento rápido durante la pubertad”. (Muzzo, 2003,p.10).

4.7.4 Cambios en el tracto gastrointestinal. Durante los primeros años de vida el cuidado de la microbiota en el ámbito intestinal, no se encuentra desarrollado y lo suficiente consolidado, por lo que Roswall (2021) comenta la importancia de cuidar la alimentación del infante y de esta manera proteger el área intestinal de posibles bacterias que pueden ser un problema futuro en el área gastrointestinal.

4.7.5 Necesidades nutricionales.

- Energía: 1.300 kilocalorías/día (102 kcal/kg peso/día), OMS (1985), RDA (1989).
- En el primer año, aproximadamente de 800 a 1.000 kcal, y a los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal, dependiendo, entre otros, de la actividad física del individuo.
- Proteínas: 1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal).
- Calcio: 500 mg/día (RDI) (Dietary Reference Intakes).
- Hierro: 10 mg/día (RDA) (Recommended Dietary Allowances) hasta los 10 años de edad.
- Fósforo: 460 mg/día (RDI). • Cinc: 10 mg/día (RDA).
- Flúor: — Si el consumo es de agua de abasto público, fluorización del agua si sus niveles son inferiores a 0,7 mg/litro. Contraindicadas las aguas con niveles superiores a 1,5 ppm (1,5 mg/litro) de flúor por el riesgo de fluorosis. — Si el consumo es de aguas envasadas o de abasto público con niveles inferiores a 0,7 mg/litro: 0,7 MG/día (RDI). (Peña, 2010a)

4.7.6 Recomendaciones nutricionales.

- Distribución dietética: 25% desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena.
- Evitar las ingestas entre horas.
- Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados), 30- 35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad.
- Dieta variada, equilibrada e individualizada.
- No aplicar normas nutricionales rígidas. Incluir alimentos de todos los grupos. Un menú variado cubre todas sus necesidades nutricionales.
- Si hay dificultad aún para masticar algunos alimentos o para admitir nuevos, ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarle y dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas.
- Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social.
- Acostumbrarse a realizar las comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión, en un buen ambiente y relajado.
- No premiar o recompensar a los niños con alimentos (riesgo de sobrealimentación y de elección de alimentos con menor valor nutricional, como bollería, azúcares, etc.).(Peña, 2010b)

4.8 Características De Un Escolar

4.8.1 Características Sociales

Para McClellan y Katz (2001, p. 2) durante esta edad podemos resaltar actividades sociales individuales, entre pares y en entorno social general, entre ellas podemos mencionar las siguientes, que se muestran en la tabla n. 13.

Tabla 13*Características sociales de un escolar*

I. Características Individuales (El niño o la niña)	II. Características de las Habilidades Sociales (El niño o la niña usualmente)	III. Características de Relaciones entre Pares(El niño o la niña)
1. Usualmente está de buen humor. 2. No es excesivamente dependiente de los adultos. 3. Usualmente va al programa en forma voluntaria. 4. Usualmente maneja los desaires y contratiempos en forma adecuada. 5. Muestra capacidad para establecer empatía. 6. Establece relaciones positivas con uno o dos de sus compañeros; muestra capacidad de preocuparse por ellos y extrañarlos si no están presentes.	1. Se acerca a otros en forma positiva. 2. Expresa sus deseos y preferencias de manera clara, da explicaciones sobre la razón de sus actitudes y acciones. 3. Expresa sus derechos y necesidades en forma apropiada. 4. No es fácilmente intimidado por niños violentos o agresivos. 5. Expresa sus frustraciones y desalientos de una manera efectiva sin llegar al extremo de discutir o agredir a otros. 6. Se gana el acceso a los grupos de juego y de trabajo.	1. Usualmente es aceptado en vez de abandonado o rechazado por otros niños. 2. Algunas veces es invitado por otros niños a jugar, a iniciar una amistad y a trabajar. 3. Otros niños mencionan su nombre como parte del grupo de amigos con quien les gusta jugar y trabajar.

7. Muestra tener sentido del humor.	7. Participa de manera efectiva en discusiones activas sobre algún tema y hace contribuciones relevantes a actividades puestas en marcha.
-------------------------------------	---

Nota: De "Evaluando la competencia social en los niños" por McClellan, D. y Katz, G. (2001)

4.8.2 Cambios Antropométricos

En la población mexicana en un rango de edad de 6 a 12 años, Zurita *et al.* (2014) considera que para valorar la antropometría de este rango de edad, el IMC, el peso corporal y la altura, son herramientas poco útiles, simples y no son lo suficientemente acertadas para evaluar el crecimiento, la salud y el estado nutricional del niño/niña, retomando la población mexicana, se puede destacar que en promedio en las edades de 6 a 10 años, el peso y la talla se encuentran en valores promedio, sin embargo durante los 11 a 12 años estos valores promedio tienen una diferencia, esto se puede fundamentar con base a las diferencias regionales del país como lo es sus condiciones sociales, étnicas, alimenticias y climáticas.

4.8.3 Cambios de composición corporal. Alpizar *et al.* (2020) reitera que durante la etapa de 6 a 12 años se destaca mayor presencia de sobrepeso y obesidad con base a su IMC, de igual manera el % de tejido adiposo, así como la masa magra son parámetros que respaldan estos diagnósticos, de igual manera considera que con base a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 la prevalencia de obesidad en la población de 5 a 11 años fue de 33,2%, sin cambios significativos desde 2012.

4.8.4 Cambios en el tracto gastrointestinal. En los últimos años, se ha tratado de una mayor importancia al papel de la microbiota en los primeros años de vida así como su papel en el área gastrointestinal, de esta manera, Quishpe (2017) comenta que una microbiota sana y equilibrada, es necesaria para un óptimo desarrollo y beneficiosa salud en el sistema inmunológico e intestinal, ya que de manera contradictoria si no es priorizada esta área de alimentación y cuidado gastrointestinal, se puede iniciar con tempranas enfermedades como lo son; enterocolitis necrotizante, el síndrome del intestino irritable.

4.8.5 Necesidades nutricionales.

- Energía: 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/ día).
- Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (OMS, RDA), (65% de origen animal).
- Calcio: 800 MG/día (RDI).
- Suplementación con flúor: 1 mg / día si el agua de consumo es inferior a 0,7 mg / litro (RDI).
Contraindicadas las aguas con niveles superiores a 1,5 ppm (1,5 g/litro) de flúor por el riesgo de fluorosis.(Peña, 2010c)

4.8.6 Recomendaciones nutricionales.

- Distribución dietética: 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.
- Recalcar que se aconseja el 25% de la distribución calórica en el desayuno. Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos de 10% de refinados), 10-15% de proteínas de alta calidad y 30-35% de grasas, con equilibrio entre las grasas animales y vegetales. Aporte diario de alimentos de todos los grupos con una dieta variada y no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento.
- Valorar los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño.

- Vigilar los menús escolares. A modo de ejemplo, se ofrecería como primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz; como segundos platos: pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras, y como postres: frutas, leche o derivados lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan el acompañamiento.
- Los menús escolares deben aportar el 30- 35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias. Deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, estar regulados en cuanto a macronutrientes, micronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control sanitario. (Peña, 2010d)

5. Servicio de comedores en los cendis

5.1 Comedor

Se puede definir como aquel servicio que desempeña la función alimentaria suministrando alimentos y realizando la composición de los menús ofertados, lo que permite satisfacer las necesidades nutricionales de los alumnos usuarios, cumpliendo con la cualidad gastronómica y una función educativa, contribuyendo a la construcción de hábitos alimentarios que favorezcan el desarrollo y la promoción de la salud. Bartrina, Aranceta et al. (2018)

La Guía Técnica, Operativa y Administrativa para la Organización del Servicio de Alimentación en las Escuelas de Tiempo Completo en el DF organiza la información en tres apartados: el técnico, el operativo y el administrativo.

1. Técnico: criterios técnicos para la preparación, suministro y distribución de los alimentos y bebidas calidad nutricia y el manejo y preparación de alimentos y bebidas higiene de los espacios destinados a la preparación de alimentos y bebidas menús autorizados y cómo distribuir las porciones.
2. Operativo: esquema del servicio de alimentación el horario los responsables las acciones de evaluación del servicio
3. Administrativo: autorización de los padres de familia para que sus hijos reciban alimentos en la escuela

5.2 Minutas de comedores

Una minuta representa el documento que contiene la lista de alimentos, así como sus preparaciones, cuenta con una programación que puede ir desde un día, una semana, un mes, o más, los alimentos que se consideran deben cumplir con la calidad alimentaria necesaria y satisfacer los requerimientos nutricionales para cada individuo. Lataste, C. (2018).

Para poder obtener una minuta eficiente se puede considerar:

- Variedad y equilibrio: para estimular el interés de la dieta, incluyendo colores y los alimentos de todos los grupos.
- Complementos para adecuaciones dietéticas.
- Considerar intervalos de tiempos entre comidas no menores a 4 horas y no mayores a 12 horas entre la última comida y la primera del día siguiente.
- Satisfacción o aceptación del usuario (control ingesta/ encuesta).
- Variedad de recetas para al menos 12 horas.
- Considerar los hábitos alimentarios, culturales, la religión, el nivel socioeconómico, preferencias alimentarias y patologías de los consumidores.
- Considerar la infraestructura y los suministros básicos, el equipamiento, ya que de ellos dependerá si se puede elaborar todos los alimentos propuestos.

5.3 Requerimientos de acuerdo a la normatividad

Con base a la Norma Mexicana Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, se debe considerar:

Instalaciones y áreas

- Los establecimientos deben contar con instalaciones que eviten la contaminación de materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- Los pisos, paredes y techos del área de producción o elaboración deben ser de fácil limpieza, sin grietas o roturas.
- Las puertas y ventanas de las áreas de producción o elaboración deben estar provistas de protecciones para evitar la entrada de lluvia, fauna nociva o plagas, excepto puertas y ventanas que se encuentran en el área de atención al cliente.

- Debe evitarse que las tuberías, conductos, rieles, vigas, cables, etc., pasen por encima de tanques y áreas de producción o elaboración donde el producto sin envasar esté expuesto. En donde existan, deben mantenerse en buenas condiciones de mantenimiento y limpios.

Equipo y utensilios

- Los equipos deben ser instalados en forma tal que el espacio entre ellos mismos, la pared, el techo y piso, permita su limpieza y desinfección.
- El equipo y los utensilios empleados en las áreas en donde se manipulen directamente materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios sin envasar, y que puedan entrar en contacto con ellos, deben ser lisos y lavables, sin roturas.
- Los materiales que puedan entrar en contacto directo con alimentos, bebidas, suplementos alimenticios o sus materias primas, se deben poder lavar y desinfectar adecuadamente.
- En los equipos de refrigeración y congelación se debe evitar la acumulación de agua.
- Los equipos de refrigeración y congelación deben contar con un termómetro o con un dispositivo de registro de temperatura en buenas condiciones de funcionamiento y colocado en un lugar accesible para su monitoreo.

Servicios

- Debe disponer de agua potable, así como de instalaciones apropiadas para su almacenamiento y distribución.
- Las cisternas o tinacos para almacenamiento de agua deben estar protegidos contra la contaminación, corrosión y permanecer tapados. Sólo se podrán abrir para su mantenimiento, limpieza o desinfección y verificación siempre y cuando no exista riesgo de contaminar el agua.
- Las paredes internas de las cisternas o tinacos deben ser lisas. En caso de contar con respiradero, éste debe tener un filtro o trampas o cualquier otro mecanismo que impida la contaminación del agua.

- El agua no potable que se utilice para la producción de vapor, refrigeración, sistema contra incendios y otros propósitos similares que no estén en contacto directo con la materia prima, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, debe transportarse por tuberías completamente separadas e identificadas, sin que haya ninguna conexión transversal ni sifonado de retroceso con las tuberías que conducen el agua potable.
- Para evitar plagas provenientes del drenaje, éste debe estar provisto de trampas contra olores, y coladeras o canaletas con rejillas, las cuales deben mantenerse libres de basura, sin estancamientos y en buen estado. Cuando los drenajes no permitan el uso de estos dispositivos, se deberán establecer otras medidas que cumplan con la misma finalidad.
- Los establecimientos deben disponer de un sistema de evacuación de efluentes o aguas residuales, el cual debe estar libre de reflujos, fugas, residuos, desechos y fauna nociva.
- Cuando se requiera, los drenajes deben estar provistos de trampas de grasa.
- Los baños deben contar con separaciones físicas completas, no tener comunicación directa ni ventilación hacia el área de producción o elaboración y contar como mínimo con lo siguiente:
 - a)** Agua potable, retrete, lavabo que podrá ser de accionamiento manual, jabón o detergente, papel higiénico y toallas desechables o secador de aire de accionamiento automático. El agua para el retrete podrá ser no potable;
 - b)** Depósitos para basura con bolsa y tapadera oscilante o accionada por pedal;
 - c)** Rótulos o ilustraciones en donde se promueva la higiene personal, haciendo hincapié en el lavado de manos después del uso de los sanitarios;
- La ventilación debe evitar el calor y condensación de vapor excesivos, así como la acumulación de humo y polvo.
- Si se cuenta con instalaciones de aire acondicionado, se debe evitar que las tuberías y techos provoquen goteos sobre las áreas donde las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios estén expuestos.

- Se debe contar con iluminación que permita la realización de las operaciones de manera higiénica.
- Los focos y las lámparas que puedan contaminar alimentos, bebidas o suplementos alimenticios sin envasar, en caso de rotura o estallido, deben contar con protección o ser de material que impida su astillamiento.

Almacenamiento

- Las condiciones de almacenamiento deben ser adecuadas al tipo de materia prima, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios que se manejen. Se debe contar con controles que prevengan la contaminación de los productos.
- El almacenamiento de detergentes y agentes de limpieza o agentes químicos y sustancias tóxicas, se debe hacer en un lugar separado y delimitado de cualquier área de manipulación o almacenado de materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Los recipientes, frascos, botes, bolsas de detergentes y agentes de limpieza o agentes químicos y sustancias tóxicas, deben estar cerrados e identificados.
- Las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, deben colocarse en mesas, estibas, tarimas, anaqueles, entrepaños, estructura o cualquier superficie limpia que evite su contaminación.
- La colocación de materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios se debe hacer de tal manera que permita la circulación del aire.
- La estiba de productos debe realizarse evitando el rompimiento y exudación de empaques y envolturas.
- Los implementos o utensilios tales como escobas, trapeadores, recogedores, fibras y cualquier otro empleado para la limpieza del establecimiento, deben almacenarse en un lugar específico de tal manera que se evite la contaminación de las materias primas, los alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

Control de operaciones

- Los establecimientos pueden instrumentar un Sistema de HACCP, en su caso se puede tomar como guía el apéndice A de la presente norma. Cuando la norma oficial mexicana correspondiente al producto que se procesa en el establecimiento lo establezca, su instrumentación será obligatoria.
- Los equipos de refrigeración se deben mantener a una temperatura máxima de 7°C.
- Los equipos de congelación se deben mantener a una temperatura que permita la congelación del producto.
- Se debe evitar la contaminación cruzada entre la materia prima, producto en elaboración y producto terminado.
- Los alimentos, bebidas o suplementos alimenticios procesados no deben estar en contacto directo con los no procesados, aun cuando requieran de las mismas condiciones de temperatura o humedad para su conservación.
- El establecimiento periódicamente debe dar salida a productos y materiales inútiles, obsoletos o fuera de especificaciones.

Control de materias primas

- Los establecimientos que preparen o elaboren alimentos, bebidas o suplementos alimenticios deben inspeccionar o clasificar sus materias primas e insumos antes de la producción o elaboración del producto.
- No utilizar materias primas que tengan fecha de caducidad vencida.
- Tener identificadas sus materias primas, excepto aquellas cuya identificación sea evidente.
- Separar y eliminar del lugar las materias primas que evidentemente no sean aptas, a fin de evitar mal uso, contaminaciones y adulteraciones.
- Cuando se aplique, las materias primas deben mantenerse en envases cerrados para evitar su posible contaminación.

- No aceptar materia prima cuando el envase no garantice su integridad.
- No aceptar las materias primas enlistadas, cuando al corroborar sus características alguna de éstas corresponda a la de rechazo.

La siguiente tabla n. 14 aclara las características de aceptación o rechazo de la materia prima que se recibe para almacenar.

Tabla 14

Características para la aceptación o rechazo

Materia prima/Parámetro	Aceptación	Rechazo
Pre envasadas		
Envase	Íntegro y en buen estado	rotos, rasgado, con fugas o con evidencia de fauna nociva
Fecha de caducidad o de consumo preferente	Vigente	Vencida
Enlatadas		
Latas	Íntegras	abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo, cuando presente abolladura en ángulo pronunciado o la abolladura sea mayor de 1,5 cm de diámetro en presentaciones inferiores a 1 kg, en presentaciones mayores de 1 kg la abolladura deberá ser mayor

a 2,5 cm de diámetro.

Congeladas		
Apariencia	sin signos de descongelación	Con signos de descongelación
Refrigeradas		
Temperatura	4°C o menos, excepto los productos de la pesca vivos, que pueden aceptarse a 7°C.	mayor de 4°C, excepto los productos de la pesca vivos, que pueden aceptarse a 7°C.
Bebidas embotelladas		
Apariencia	libre de materia extraña	con materia extraña o con fugas
	tapas íntegra y sin corrosión	oxidadas o con signos de violación
Productos de origen vegetal		
Apariencia	Fresca	con mohos, coloración extraña, magulladuras
Olor	característico	putrefacto, agrio
Aves		
Color	característico	verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones
Textura	firme	blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
Olor	característico	Putrefacto
Productos de la pesca		

Pescado		
Color	agallas rojo brillante	Gris o verde en agallas
Apariencia	agallas húmedas, ojos saltones, limpios, transparentes y brillante	agallas secas, ojos hundidos y opacos con bordes rojos
Textura	firme	flácida
Olor	característico	agrio, putrefacto o amoniacal
Moluscos		
Color	característico	no característico
Olor	característico	putrefacto o amoniaco
Apariencia	Brillante	Mate
Vitalidad (productos vivos)	conchas cerrada o que se abren y cierran al contacto	conchas abiertas que no cierran al contacto
Crustáceos		
Color	Característico	No característico
Textura	Firme	Flácida
Olor	Característico	Putrefacto o amoniacal
Apariencia	Articulaciones firmes	articulaciones con pérdida de tensión y contracción, sin brillo, con manchas oscuras entre las articulaciones
Cefalópodos		
Color	Característico	No característico

Textura	Firme	Flácida y viscosa
Olor	Característico	Putrefacto
Leche y derivados		
	A base de leche pasteurizada	Que proceda de leche sin pasteurizar
Quesos		
Olor, color y textura	Característico	Con manchas no propias del queso o partículas extrañas, o contaminado con hongos en productos que no fueron inoculados
Mantequilla		
Olor	Característico	Excepto los productos de la pesca vivos, que pueden aceptarse a 7 C rancio
Apariencia	Característica	Con mohos o partículas extrañas
Huevo fresco		
	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos		
Apariencia	sin mohos y con coloración característica	Con mohos o coloración ajena al producto o cono infestaciones

Nota: De “NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios”

Tabla 15

Documentos y registros

Actividad/Etapa	Documento	Información
Recepción de materias primas y material de envase y/o empaque	Especificaciones o criterios de aceptación o rechazo	Valor de la especificación o cualidad del atributo a ser evaluado. La evaluación se puede realizar en los laboratorios de la empresa. Cuando la evaluación se haga tercero, este deberá emitir un certificado de calidad que respalde la evaluación.
	Registros , reportes o certificados de calidad	El certificado de calidad, reporte o registro deberá contener al menos. Nombre del producto o clave, fecha, proveedor u origen, cantidad, lote y marca (si es el caso), resultado de la evaluación, información que permita identificar a la persona que realizó la

		evaluación. Cuando se identifique con clave, esta debe permitir la rastreabilidad del producto.
Fabricación	Procedimiento/ método de fabricación	Ingredientes, cantidades, orden de adición, condiciones importantes para la realización de cada operación, controles que deben aplicarse y descripción de las condiciones en que se deben llevar a cabo las fases de producción.
	Especificaciones de aceptación o rechazo del producto terminado	Especificación o cualidad del atributo a ser evaluado
	Registros del control de las fases de producción	Producto, lote, fecha, turno, si procede línea y máquina de envasado, valor de las variables de las fases de producción (ej. Temperatura, tiempo, presión), información que permita identificar a la persona que realizó la evaluación.
	Producto terminado	Producto, lote, resultados de los análisis que se realizan para aceptación del lote, información que permita identificar a la persona que realizó la evaluación.
	Sistema de lotificación	Codificación que permita la rastreabilidad del producto
Almacenamiento y distribución	Registros de: Entradas y salidas.	Producto, lote, cantidad, fecha.
	Temperatura de refrigeración o congelación.	Fecha, hora, si procede número de equipo de refrigeración o congelación, medición de la temperatura.

Rechazos (producto fuera de especificaciones)	Procedimiento	Manejo de producto que no cumpla especificaciones
	Registro	Producto, lote, cantidad, causa del rechazo, destino, nombre de la persona que rechazó.
Equipo e instrumentos para el control de las fases de producción	Programa de mantenimiento y calibración.	Calendarización donde se encuentra el equipo o instrumento y frecuencia
	Registro, reportes o certificados.	Identificación del equipo o instrumento, serie, fecha y operación realizada.
Limpieza	Procedimientos específicos para instalaciones, equipos y transporte.	Productos de limpieza usados, concentraciones, enjuagues, orden de aplicación.
	Programa	Calendarización y frecuencia por área o por equipo, persona responsable de llevarlo a cabo. m
	Registro	Área o equipo, fecha, hora o trueno, o información que permita identificar a la persona que lo realizó. Se puede manejar como una lista de cumplimiento o incumplimiento.
Control de plagas	Programa	Calendarización y frecuencia
	Registros o certificados de servicio	Área donde se aplicó, fecha y hora, información que permita identificar a la persona o empresa que lo realizó, número de licencia, productos utilizados y técnica de aplicación y ser el caso croquis con la ubicación de estaciones de control y monitoreo
Capacitación del personal	Programa	Calendarización

Registros o constancias.	Fecha, participantes, capacitador y constancia de capacitación de los participantes.
--------------------------	--

Nota: De “NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios”

6. Metodología

Para el diseño de los menús de alimentación para lactantes, maternos, preescolares y escolares que acuden al Centro de Día y Apoyo Familiar Para Niños y Niñas De Mujeres Policías Atenea fue necesario analizar los diagnósticos nutricionales. En ese sentido, a continuación, se describe la metodología utilizada para la evaluación de dichos diagnósticos.

6.1 Diagnósticos nutricionales

Para establecer los diagnósticos nutricionales, se utilizaron datos recolectados durante la realización del servicio social, llevado a cabo en el periodo 27 de junio del 2023 al 04 de junio del 2024, a través de una fuente secundaria que proporcionó información sobre edad y datos antropométricos, como peso y talla. Estos datos permitieron realizar los diagnósticos con base en los indicadores de peso para la edad, longitud para la edad, peso para la estatura e IMC para la edad.

Se evaluaron un total de 155 menores registrados, de género masculino y femenino, con edades a partir de 1 año y dos meses, 1 año y tres meses, 3 años y 4 años, considerando únicamente a quienes asistían de manera regular, es decir, al menos dos veces por semana. Se excluyeron los menores que asistían de forma ocasional, como aquellos que acudían solo una vez al mes. Tal como se mencionó anteriormente, los principales diagnósticos nutricionales son:

Tabla. 16*Peso para la edad*

Género	Peso (kg)	Edad	Percentil	Dx
Masculino	10,200 kg	1 Años, 2 meses	50	Dentro de lo normal
Masculino	14,500 kg	3 años	50- 85	Dentro de lo normal
Masculino	15,100 kg	4 años	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	9,800 kg	1 año, 3 meses	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	14,100 kg	3 años	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	19,000 kg	4 años	85- 97	Sobrepeso con riesgo a obesidad infantil

Nota: Los presentes datos, son autorizados por el Cendi, considerando ambos géneros, diferentes edades, destacando el diagnóstico de peso normal y sobrepeso.

Tabla. 17*Peso para la longitud*

Género	Peso (kg)	Longitud (cm)	Percentil	Dx
Masculino	10,200 kg	80 cm	50	Dentro de lo normal
Masculino	14,500 kg	96,800	50- 85	Dentro de lo normal
Masculino	15,100 kg	96,900 cm	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	9,800 kg	78,000 cm	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	14,100 kg	95,200 cm	50- 85	Dentro de lo normal
Femenino	19,000 kg	106, 000	85- 97	Sobrepeso con riesgo a obesidad

cm	infantil
----	----------

Nota: Los presentes datos, son autorizados por el Cendi, considerando ambos géneros, diferentes edades, destacando el diagnóstico de peso normal y sobrepeso.

Tabla. 18

Índice de Masa Corporal en niños y niñas mayores de 6 años

Género	Peso	Talla (cm)	Edad	IMC (kg/m2)	Dx
Masculino	40kg	130 cm	7 años	23.67 kg/m2	Obesidad
Masculino	16kg	100 cm	6 años	16.00 kg/m2	Dentro de lo normal, con estatura baja
Masculino	25 kg	120 cm	8 años	17.36 kg/m2	Dentro de lo normal, con estatura adecuada
Femenino	15 kg	98 cm	6 años y 6 meses	15.62 kg/m2	Dentro de lo normal, con estatura baja
Femenino	17 kg	110 cm	7 años	14.05 kg/m2	Dentro de lo normal
Femenino	34 kg	130 cm	8 años	20.12 kg/m2	Sobrepeso con riesgo a obesidad infantil

Nota: Los presentes datos, son autorizados por el Cendi, considerando ambos géneros, diferentes edades, destacando el diagnóstico de peso normal y sobrepeso.

6.2 Necesidades nutricionales

Para determinar las necesidades nutricionales de los menores, se realizó un cálculo basado en el promedio de los diagnósticos nutricionales obtenidos, así como en los requerimientos energéticos establecidos para la población mexicana. Como referencia principal, se utilizaron las Guías Alimentarias y de Actividad Física en el Contexto de Sobrepeso y Obesidad en la Población Mexicana, en las cuales se establecen las porciones recomendadas por grupo de alimentos y grupo de edad. Este enfoque permitió ajustar las recomendaciones a las características específicas de los menores evaluados, asegurando que se cubran adecuadamente sus necesidades energéticas y nutricionales en función de su estado de salud y etapa de desarrollo.

En la siguiente tabla se muestra el número de porciones por grupo de alimentos que se sugieren para los grupos de edad con los que se está trabajando.

Tabla 19

Número de porciones por grupo de alimentos sugeridas por grupos de edad (con actividad física ligera o moderada)

Grupo de alimentos	Alimentos	Niños (as) preescolares		Niños (as) escolares	
		2 a 3.11 años	4 a 5.11 años	6 a 8.11 años	9 a 12.11 años
		1000 kcal	1300 kcal	1500 kcal	1700 kcal
Verduras y frutas	Verduras	2	3	3	3
	Frutas	1.5	2	2	2
Cereales	Cereales	3	4.5	6	7.5
Leguminosas		1	1.5	1.5	1.5
Alimentos de origen animal		1	1.5	1.5	2.5
Lácteos (Leche descremada, queso, yogurt)		2	2	2	2
Agua simple		Sin cantidad sugerida			
Azúcares		1	2	2	2
Grasas		3	3	4	4

* Los niños y niñas de 0 a 6 meses de edad deben alimentarse con lactancia materna exclusiva. Los niños y niñas de 6 a 23 meses deben continuar recibiendo lactancia materna y empezar a comer alimentos con una alimentación adecuada.

* Se debe procurar comer cereales integrales y granos enteros.

* Del total de porciones de alimentos de origen animal (AOA) se deben consumir máximo la mitad de las porciones de AOA con alto contenido de grasa y/o de sal. El resto debe ser con bajo contenido de grasa.

* Se debe consumir leche y yogurt natural sin grasa o con 1% de grasa y sin azúcar agregada o con la menor cantidad posible.

6.3 Diseño De Menús

Para el diseño de los menús, se consideró elaborar un total de 124 menús cíclicos, los cuales incluyen cuatro tiempos de comida: desayuno, comida, merienda y cena. Los menús fueron organizados en función de las necesidades específicas de cada grupo etario, de acuerdo con las recomendaciones nutricionales y las guías alimentarias disponibles. Los menús cíclicos se distribuyeron de la siguiente manera:

- 31 menús cíclicos para el grupo de lactantes A (desayuno, comida, merienda, cena).
- 31 menús cíclicos para el grupo de lactantes B (desayuno, comida, merienda, cena).
- 31 menús cíclicos para el grupo de maternas y preescolar (desayuno, comida, merienda, cena).
- 31 menús cíclicos para el grupo de primaria (desayuno, comida, merienda y cena)

Estos menús fueron diseñados para proporcionar una alimentación balanceada y adecuada en cada tiempo de comida, respetando los requerimientos nutricionales específicos de cada grupo y asegurando la inclusión de los diferentes grupos de alimentos en porciones apropiadas para cada etapa de desarrollo. En las siguientes hojas se presentan los menús cíclicos por grupo de edad.

Tabla. 20

Ejemplo de menú para lactantes A, en preparación de papilla

<i>Lactante A 733 Kcal</i>				
Desayuno				
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0



Comida				
Papilla de chícharo con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0



Merienda				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5



Cena

Papilla de chayote

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0

Papilla de avena

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0

Papilla de papaya

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0

**Tabla. 21**

Ejemplo de menú para lactantes B, en preparación de picado fino

<i>Lactantes B(7 meses A 1 año) 956Kcal</i>				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Licuado de plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/4	taza	10.0
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Huevo revuelto	AOA AAG	60	g	60.0
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1/2	rebanada	12.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				



Comida

Enchiladas con pollo, crema y queso, acompañados con frijoles

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	7.5
Queso crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	6.5
Frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				



Merienda

Ensalada de zanahoria con pepino

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0

Melón picado

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón	Frutas	1/6	pieza	135.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Cena

Quesadillas de frijol

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Frijol promedio cocido	Leguminosa s	1/4	taza	43.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5

Papaya picada

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
-------	--------------	-----	------	-------

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.



Tabla. 22

Ejemplo de menú para maternas y preescolar, en preparación de dieta habitual familiar

Maternal y Preescolar(6 a 9 años) 1500Kcal				
Desayuno				
Licuado de plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80

Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26
-------------------	--------------	-----	------	----

Huevo revuelto

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	gr	60
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25

Flan de leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Flan en polvo	Azúcar S/G	1	Cucharada	12
Leche entera	Leche entera	1	taza	240

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Comida

Enchiladas con pollo, crema y queso, acompañados con frijoles refritos

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Aceite comestible	Aceite comestible	1	cucharadita	5
Tortilla de maíz	Cereal S/G	2	Pieza	60
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15
Queso crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	6.5
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Merienda

Macarrones con queso

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Macarrón con queso	Cereales C/G	1/4	taza	50

Ensalada de zanahoria con pepino

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1	taza	104
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Cena

Quesadillas de frijol

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5

Papaya picada con ajonjolí

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1	taza	140
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	2 1/2	cucharada	6.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.



Tabla. 23

Ejemplo de menú para primaria, en preparación de dieta habitual familiar.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal				
Desayuno				
Quesadillas de queso con guacamole				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Queso manchego rebanado	AOA AAG	25	gr	25.0
Guacamole	Aceite sin proteína	2	cucharada	28
Sopa de pasta con garbanzos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Garbanzo	Leguminosas	1/4	taza	41
Leche con galletas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Galletas maría	Cereales S/G	5	pieza	19
Perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1/2	pieza	75.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Comida

Albóndigas en salsa de jitomate

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	45	gr	45.0
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29

Arroz cubano

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	gr	20
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86
Aceite	Aceite S/P	1	cucharadita	5.0

Tortilla

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Acompañamiento de rodajas de aguacate				
Aguacate hass	Aceite S/P	1/2	pieza	87.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				



Merienda				
Palomitas con queso y agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Palomitas con queso	Cereales C/G	3/4	taza	21
Agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Fruta	1	pieza	212.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.



Cena

Gelatina con almendras y taza de leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Almendra picada	Aceite C/P	2	cucharadita	5
Durazno amarillo	Frutas	1	pieza	87.0

Leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.



7. Resultados

La propuesta de diseñar 31 menús cíclicos, uno para cada día del mes, responde a la necesidad de integrar a los infantes, que acuden al CENDI, en un esquema alimentario saludable que priorice la inclusión de alimentos y bebidas acorde a su etapa de desarrollo. Además, en el diseño de estos menús se buscó la exclusión de alimentos y preparaciones comúnmente disponibles en puestos callejeros y establecimientos de comida rápida.

Se identificaron cuatro etapas del desarrollo infantil, para las cuales se diseñaron menús específicos. Cada etapa cuenta con 31 menús diferenciados, integrados por cuatro tiempos de comida: desayuno, comida, merienda y cena, con un total de 124 menús, los alimentos elegidos fueron diseñados con base al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE). Estos menús fueron cuidadosamente elaborados utilizando preparaciones culinarias representativas de la cocina mexicana, con el propósito de preservar la identidad cultural y promover la aceptación de los alimentos.

Además, el diseño de los menús refleja un esfuerzo por cumplir con los principios de la alimentación saludable, incluyendo variedad, equilibrio y moderación, así como la incorporación de ingredientes tradicionales que garanticen el aporte adecuado de nutrientes en cada etapa del crecimiento infantil.

8. Discusión

En contraste con los menús previamente ofrecidos en el Centro de Día y Apoyo Familiar para Niños y Niñas de Mujeres Policías Atenea (Anexo N.2), se implementaron modificaciones enfocadas en eliminar alimentos con un alto contenido de azúcares añadidos y carbohidratos simples. Entre los cambios más significativos destacan la eliminación de productos como yogurt bebible con exceso de azúcares, atoles comerciales, galletas ultra procesadas y panes altamente azucarados. Estos fueron sustituidos por alternativas más saludables, como pan integral, galletas de avena en porciones moderadas, y bebidas como té, leche o licuados de frutas naturales, así como la incorporación de agua simple como principal bebida en cada comida.

El análisis de estas modificaciones sugiere que la eliminación de alimentos ultra procesados puede tener un impacto positivo en el perfil nutricional de los infantes al reducir la ingesta de azúcares añadidos y calorías vacías, promoviendo hábitos alimentarios más saludables.

Tal como lo explican Berón et al. (2023), en el estudio realizado durante el año 2022 y 2023, donde mencionan que los niños que consumían una mayor ingesta de exceso de azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y sodio como base de dieta habitual diaria, empeoraba la calidad de su dieta. Por lo tanto, las necesidades nutricionales en cada etapa no eran adecuadas ni suficientes. Por ello, se determina que una dieta libre de productos procesados y ultra procesados es la más adecuada para los infantes. Asimismo, estos autores proponen ampliar y fortalecer las políticas dirigidas a reducir la demanda de estos productos, con el objetivo de mejorar la calidad de la alimentación desde los primeros años de vida y, en consecuencia, proteger la salud y el bienestar de las futuras generaciones.

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2015) menciona que los alimentos que contienen azúcares libres, así como las bebidas azucaradas, aumentan la ingesta calórica general provocando una dieta inadecuada, aumento de peso y contribuyen al desarrollo de enfermedades no transmisibles.

En el mismo sentido, Shamah et al. (2023), mencionan que durante 2012 en México el 58% de los niños y el 66 % de las niñas, consumieron más azúcares añadidos de lo recomendado por la OMS. Estos autores describen que la mayoría de los azúcares consumidos son agregados durante el procesamiento y preparación culinaria. Algunos de los alimentos que más consumen las y los niños son las bebidas azucaradas (incluyendo jugos y néctares), galletas y pastelillos. De esta manera, se establece el desarrollo de la obesidad en niños, niñas y adolescentes asociados al consumo de azúcares añadidos en alimentos y bebidas provoca condiciones clínicas no favorables para la salud, como hígado graso, problemas ortopédicos, hipercolesterolemia, resistencia a la insulina, asma, apnea del sueño y enfermedades renales, hasta dificultades psicosociales. Es por esto que se debe considerar que los niños y adolescentes con obesidad a temprana edad tienen mayor probabilidad de desarrollar obesidad en la vida adulta con graves consecuencias en el futuro.

Como parte de la política pública en México, las Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana (2023) establecen en su recomendación número seis, evitar alimentos ultra procesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar, y elegir alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.

Es por esto, que los menús elaborados en esta tesina siguen la línea de evitar el consumo de alimentos ultra procesados en las infancias. Sin embargo, para evitar la resistencia al cambio de la preparación culinaria que se tenga en el hogar del infante y poder garantizar la aceptación por parte de los infantes a estos modos de preparación y presentación de los alimentos que se ofrecen en el Cendi, se optó por mantener las preparaciones culinarias más cercanas a las preparaciones tradicionales que se ofrecen en el hogar de los infantes de preparación así como las preparaciones de los platillos que ya han sido establecidos en los actuales menús del Cendi. Esto se realizó con el objetivo de minimizar la disminución del apetito y evitar una posible reducción en la ingesta alimentaria que pudiera afectar su estado nutricional y su adaptación al entorno alimentario del centro.

Casares, M. (2020), determina que la dieta de un infante no debe ser tan diferente al de un adulto de tal forma que se deben considerar los mismos alimentos, pero con porciones adecuadas a la etapa de desarrollo. Esta autora también considera la importancia de consumir alimentos como lo son; versiones integrales de cereales (arroz y pan y pasta), limitar alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, al menos el 50 % de las materias primas deberán ser frescas, al menos el 75 % de las frutas y verduras deberán ser de temporada y los aceites que se ocupen en la preparación de alimentos deberá ser de oliva virgen y extra virgen.

El cambio y la adaptación a la alimentación, es considerada desde la etapa en donde se inicia la alimentación complementaria, Cuadros et al. (2017) señala que las necesidades y requerimientos nutricionales cambian proporcionalmente de acuerdo al crecimiento del niño. Por ejemplo, a partir del sexto mes de vida el bebé necesita un mayor aporte energético y de algunos nutrimentos específicos, tales como: hierro, zinc, selenio, calcio y las vitaminas A y D. Es importante considerar que la leche materna exclusiva y las fórmulas lácteas infantiles son insuficientes para cubrir estos requerimientos en el lactante sano, los cuales se deben aportar a través de la alimentación complementaria, en casos exclusivos.

Por lo que, si la alimentación del infante no está suficientemente completa en los requerimientos adicionales de estos nutrimentos, su crecimiento y desarrollo puede verse afectado, de esta manera podemos considerar la alimentación complementaria como un beneficio para los infantes, con el fin de proveer los requerimientos nutricionales adecuados y necesarios para su etapa.

Para que la adaptación y aceptación de los cambios en una dieta diferente a la habitual sea bien recibida con el fin de llevar una alimentación saludable y adecuada a las necesidades y requerimientos nutricionales para cada infante, es importante considerar las siguientes opciones que el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, (2019) recomienda, ofrecer vegetales de colores y frutas de temporadas, cereales integrales, leguminosas y productos lácteos

para obtener mayores nutrientes, de igual manera el involucrar al infante en la planeación y preparación de los alimentos es positivo en la adquisición de hábitos alimentarios saludables, al igual que evitar y limitar el consumo de alimentos que se consumen fuera de casa, como la comida rápida y chatarra.

Es de igual importancia, mantener los modos de preparación tradicional que se suele ser la más habitual en las casas de la población mexicana, ya que esta es la que podría estar más acostumbrado en infante.

La importancia de un plato tradicional, preparado en casa podría mejorar la calidad nutricional del consumo alimentario diario, fomentando un espacio para el logro de una alimentación saludable, como lo menciona Troncoso, C. (2019), adquirir la patrimonialización alimentaria, generada y valorada desde la propia persona, familia y comunidad, es la cultura de un pueblo, durante la preparación de la comida tradicional, se puede emplear un aporte reducido en carbohidratos de absorción rápida, incrementando el consumo de verduras y leguminosas en cada platillo, propiciando hábitos alimentarios saludables, y privilegiando el sabor de sus platillos, de esta manera podemos objetivar la elaboración de habilidades culinarias de preparación en comidas, que se asemejen a las comidas tradicionales podrían mejorar la calidad de vida fomentando una alimentación más saludable, originado desde la unión social, emocional y nutricional en la alimentación del que la consume.

Asimismo, Meléndez y Caña de la Fuente, (2009), consideran la cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local, asociando la importancia de preparar los platillos y degustarlos, pueden involucrar factores simbólicos, emocionales y con el contexto cultural. Por lo que determinan que la manera en que comemos, lo que comemos y cómo se prepara los alimentos va siendo moldeada por prácticas culturales y esquemas de socialización, dando como resultado una representación social y simbólica, generando hábitos en cada persona.

De igual manera, Maiz et al. (2018), destacan la importancia de las habilidades culinarias adquiridas durante la infancia y la adolescencia, ya que estas suelen mantenerse establecidas y perfeccionadas durante la etapa adulta, por lo cual se fomentan hábitos alimentarios más saludables y el interés por preparar los propios alimentos en la adultez.

9. Conclusiones

El principal interés en la realización de esta tesina surge como una iniciativa para que en un futuro el CENDI pueda implementar menús cíclicos de 31 días. Para ello, se consideraron diversas limitaciones, como el presupuesto destinado a la elaboración de los menús y la disponibilidad de personal capacitado, incluyendo cocineras y cocineros encargados de la preparación de los alimentos. Además, se enfatiza la supervisión de un(a) nutriólogo(a) para garantizar el cumplimiento de los procedimientos de calidad e higiene en la manipulación y elaboración de los platillos.

Con base en la información proporcionada por la institución, se identificaron diagnósticos nutricionales predominantes en infantes menores de 6 años, tanto en género masculino como femenino, destacando un peso normal en relación con la edad y la estatura, según las tablas de percentiles de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para los infantes mayores de 6 años, se empleó el índice de masa corporal (IMC), identificando principalmente diagnósticos de peso normal, así como casos de sobrepeso y obesidad.

Para esta propuesta se contempla un trabajo interdisciplinario entre cocineros/cocineras, nutriólogo/nutrióloga, educadora/educador y madres/padres de familia, ya que de cada uno tiene el cargo y la función de mantener la observación e implementación de que cada infante que asiste al CENDI propiciando la adaptación del mismo, de la dieta habitual de la familia, a ir probando nuevos alimentos y preparaciones de los alimentos proporcionados en el Cendi, si bien, considerando que el

trabajo arduo de cada uno de los encargados del área de nutrición. De tal manera, es responsabilidad de cada uno de los encargados e involucrados en la alimentación de los infantes cumplir con las medidas de higiene en la manipulación y elaboración de los alimentos.

Cada uno de los menús, lleva en cada tiempo de comida, cada uno de los grupos de alimentos proporcionados por el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, es decir que por cada tiempo de comida se ha considerado, una o media fruta, media o más verduras, leguminosas, alimentos de origen animal, cereales, aceites y lácteos, con el fin de propiciar una eficiente salud nutricional de los infantes, dentro del Cendi, evitando así, sobrepeso, obesidad o desnutrición en estos.

Se ha considerado, los métodos culinarios de la comida mexicana casera, como una propuesta de elaboración, para los alimentos elaborados en el Cendi, lo que se busca con esta propuesta es que los infantes se adapten a los platillos que se ofrecen, vinculando las preparaciones que podrían consumir en casa a las preparaciones que se ofrecen en el Cendi.

Por otro lado, no se ha considerado a infantes con alergias alimentarias en estos menús, ya que en las historias clínicas realizadas por el área de nutrición no se presentó el caso de alergias alimentarias en ningún infante, sin embargo, se han empleado alimentos que suelen ser de consumo habitual y que ocasionalmente suelen causar una reacción no positiva en la salud del infante, con el fin de evitar estos casos en los infantes.

Ya que la institución a la que pertenece en CENDI, favorece el trabajo multidisciplinarios entre área de nutrición, área médica, área dental, área psicológica y área pedagógica, se considera que la presente propuesta, puede ser bien instruida, empleada y evaluada por cada una de las áreas ya mencionadas, objetivando así, si la propuesta tiene una base positiva en el área nutricional de los infantes.

Referencias

- Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal Dirección General de Innovación y Fortalecimiento Académico. Secretaría de educación pública.(s.f). Guía técnica, operativa y administrativa para la organización del servicio de alimentación en las escuelas de tiempo completo en el distrito federal.<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138261/GUIA-TECNICA-OPERATIVA-ADMVA-DEL-SERVICIO-ALIMENTACION.pdf>
- Albero Cruz, J., Fernández García, J., Barrera Expósito, J., Álvarez Carnero, E., Carrillo de Albornoz Gil, M., Martín Fernández, M., Reina Gómez, A. (20 de junio del 2007). Composición Corporal En Niños Y Adolescentes.
https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/revision_composicion_228_131.pdf
- Alpizar, M. (20 de agosto de 2020). Curvas de percentiles de composición corporal suavizadas para Niños mexicanos de 6 a 12 años. Obesidad Infantil. CEDOPEC. <https://cedopec.com/curvas-de-percentiles-de-composicion-corporal-suavizadas-para-ninos-mexicanos-de-6-a-12-anos/>
- American Academy Of Pediatrics. Healthy Children Org. (s.f).(2024). Desarrollo social en niños de edad preescolar: aprender a compartir y cooperar.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/Social-Development-in-Preschoolers.aspx>
- Bartrina Aranceta, J., Pérez Rodrigo, C., Gil Hernández A., Lama More, R., Martín Mateos, M.A., Martínez Suarez, V., Pavón Belinchón, P., Suárez Cortina, L. (2018). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. Asociación Española de Pediatría.
<https://www.analesdepediatría.org/es-el-comedor-escolar-situacion-actual-articulo-S1695403308702431#bb0025>

Beron, C., Toledo, C., Köncke, F., Klaczko, I., Carriquiry, A., Cediel, G., Gomes, F.

(2023). *Productos procesados y ultra procesados y su relación con la calidad de la dieta en niños*. Organización Panamericana de la Salud pública.

<https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.67>

Blesa, C. (17 de febrero del 2017). Trastornos digestivos funcionales pediátricos. Criterios Roma IV. Escuela monográfica: Gastroenterología.

https://www.aepap.org/sites/default/files/099-114_criterios_roma_iv.pdf

Brito-Zurita, O. R., López-Leal, J., Exiga-González, E. B., Armenta-Llanes, O., Jorge-

Plascencia, B., Domínguez-Banda, A., López-Morales, M., Ornelas-Aguirre, J. M., &

Sabag-Ruiz, E. (2014). Medidas antropométricas en la población infantil urbana de 6 a 12 años del noroeste de México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(1), S34-S41.

Campos, L. (2010). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. *Cerebrum*.

<https://educared.fundaciontelefonica.com.pe/wp-content/uploads/2020/11/Primera-Infancia-y-Neuroeducaci%C3%B3n-versi%C3%B3n-final-espa%C3%B1ol.pdf>

Casares, M. (2020). *Propuesta de alimentación en las aulas de educación infantil*. [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Valladolid. Facultad de educación y trabajo social.

Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia. Manual de Nutrición 2012.

Secretaría de salud. <https://www.gob.mx/salud%7Ccensia/documentos/manual-de-nutricion-censia>

Cuadros Mendoza, CA., Vichido Luna, MA., Montijo Barrios, E., Zárate Mondragón, F., Cadena León, JF., Cervantes Bustamante, R., Toro Monjárez, E., & Ramírez Mayans, JA.

(2017). *Actualidades en alimentación complementaria*. Acta pediátrica de México, 38(3), 182-201. <https://doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>

Deborah, M. (2023) Nutrición en lactantes. Manual MSD Versión Para Profesionales.

<https://www.msdmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/el-cuidado-de-los-reci%C3%A9n-nacidos-y-los-lactantes/nutrici%C3%B3n-en-lactantes>

Escorial, M. (15 de diciembre de 2021). La etapa escolar en los niños. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. <https://sepeap.org/la-etapa-escolar-en-los-ninos/>

Gobierno de México.(14 de julio de 2020). Consejo Nacional de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil.

<https://www.gob.mx/consejonacionalcai/articulos/sabes-que-es-un-cai>

Gómez Campos, R., Arruda, M., Luarte Rocha, C., Urra Albornoz, C., Almonacid Fierro, A., & Cossio Bolaños, M. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y

adolescentes. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(3), 244-253.

<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.198>

Instituto De Seguridad Y De Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado. (s.f).Guía Básica De Alimentos Para Las Estancias.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/97682/GUIA_BASICA_DE_ALIMENTACION__2015.pdf

Instituto De Seguridad Y Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado. (20 de julio del 2021). Alimentación en las diferentes etapas de tu vida.

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales.(2019). *Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores*.<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>

Jiménez Ortega, A., Martínez García, R., Velasco Rodríguez, M., & Ruiz Herrero, J. (2017). De lactante a niño: alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(Supl. 4), 3-7. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1563>

Lataste Quintana, C. (2018). Manual para la planificación alimentaria. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.
<https://libros.uchile.cl/files/presses/1/monographs/837/submission/proof/2/>

Maiz, E., Urdaneta, E., & Alliot, X.. (2018). *La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas*. *Nutrición Hospitalaria*, 35(spe4), 136-139. Epub 28 de septiembre de 2020.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.2139>

McClellan, D. y Katz, G. (2001). Evaluando la competencia social en los niños. *Eric Digest*.
<https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO6535/competenciasocial.pdf>

Meléndez Torres, Juana María, & Cañez De la Fuente, Gloria María. (2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México*. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(spe), 181-204. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es.

- Montesinos Correa, H. (2014). Crecimiento y antropometría: aplicación clínica. *Acta Pediat Mex* 2014;35:159-165. <https://actapediatrica.org.mx/article/crecimiento-y-antropometria-aplicacion-clinica/>
- Muzzo B, Santiago. (2003). Crecimiento normal y patológico del niño y del adolescente. *Revista chilena de nutrición*, 30(2), 92-100. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182003000200003>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Directriz: *Ingesta de azúcares para adultos y niños*.
- Organización Mundial De La Salud. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf
- Peña Quintaña, L. (s.f.). Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Quishpe, P. (2017). Efectos de la nutrición en el desarrollo de la microbiota intestinal en la infancia.[Trabajo de fin de grado]. Universitat de les Illes Balears. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148039/Quishpe_Paola_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roswall, J., Olsson, L. M., Kovatcheva-Datchary, P., Nilsson, S., Tremaroli, V., Simon, M. C., Kiilerich, P., Akrami, R., Krämer, M., Uhlén, M., Gummesson, A., Kristiansen, K., Dahlgren, J., & Bäckhed, F. (2021). Developmental trajectory of the healthy human gut microbiota during the first 5 years of life. *Cell host & microbe*, 29(5), 765–776. <https://doi.org/10.1016/j.chom.2021.02.021>

Rubio, M. (4 de junio de 2021). La etapa del lactante. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. <https://sepeap.org/la-etapa-de-lactante/>

Sánchez Pérez, C., Rivera González, R., Correa Ramírez, A., Figueroa, M., Sierra Cedillo, A., & Izazola Silvia. C. (2015). El desarrollo del niño hasta los 12 meses. Orientaciones al pediatra para su vigilancia con la familia. *Acta pediátrica de México*, 36(6), 480-496. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000600480&lng=es&tlng=es.

Secretaría de Educación Pública. (2002) ¿Qué es un Centro de Desarrollo Infantil? CENDI. Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de la Salud, Gobierno de México. (29 de septiembre de 2015) Nutrición en la niña y el niño menor de 1 año. <https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-menor-de-1-ano>

Secretaría de Salud. (2008). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. (NOM-251-SSA1-2009). <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.

Shamah Levy T., Gaona Pineda E., Rodríguez Ramírez S., Morales Ruan C., Cuevas Nasu L., Méndez Gómez I., Valenzuela Bravo DG., Ávila Arcos MA. (2023). *Sobrepeso, obesidad y consumo de azúcares en población escolar y adolescente de México*. Ensanut 2020-2022. *Salud Publica Mex.* 2023;65:570-580. <https://doi.org/10.21149/15051>

Sistema De Información Para El Bienestar. (s.f.) Alimentación sana para CENDIS.

Sociedad Española de Pediatría, extrahospitalaria y atención primaria. Rubio Alvarez, A. (2021). La etapa del lactante. Consultado el 19 de abril del 2024.

SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.*

Troncoso Pantoja, C. (2019). *Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable.* Perspectivas en Nutrición Humana, 21(1), 105-114.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>

Anexos

Anexo 1. Propuesta de menús cíclicos para infantes que asisten a Centro de Día “Atenas”

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

Propuesta De Menús Cíclicos Para Infantes Que Asisten A Centro De Día “Atenas”

Propuesta elaborada por: Monserrat Perez Barrientos

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Nutrición y Salud

Colegio de Ciencias y Humanidades

Directora De Tesis

Nelly Angélica Flores Pacheco

Ciudad De México, 6, De Octubre, del 2025

Menús cíclicos Lactantes A

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 1.				
Desayuno				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Papilla de arroz y pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de zanahoria y pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 2.				
Desayuno				
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de arroz con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de ejote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos	Verduras	1/2	taza	63.0

picados				
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Cena				
Papilla de ejote con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 3.				
Desayuno				
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de zanahoria con pollo deshebrado				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 4.				
Desayuno				
Papilla de camote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote cocido	Cereales S/G	1/3	taza	69.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Comida				
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Papilla de zanahoria y pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 5.				
Desayuno				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de ejote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chayote con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de perón y manzana				
Perón	Frutas	1	pieza	150.
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 6.				
Desayuno				
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Papilla de pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de ejote				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Papilla de manzana y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 7.
Desayuno
Papilla de manzana

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Papilla de ejote con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Papilla de papa con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 8.				
Desayuno				
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				

Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Papilla de ejote con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal **Menú 9.**

Desayuno

Papilla de chayote y res

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
-----------------------	----------	-----	------	------

Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
-------------------	----------	----	---	------

Papilla de guayaba

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
---------	--------	-------	-------	------

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Papilla de ejote con res

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
------------------------	----------	-----	------	------

Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
-------------------	----------	----	---	------

Papilla de plátano

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
---------	--------	-----	-------	------

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Merienda

Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de papaya y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 10.				
Desayuno				
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de arroz y pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0

Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 13.				
Desayuno				
Papilla de chayote y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria	Verduras	1/2	taza	64.0

picada cruda				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Papilla de pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Ingesta de agua simple potable				
Cena				
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 14.				
Desayuno				
Papilla de calabaza con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de zanahoria con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Merienda				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 15.				
Desayuno				
Papilla de papa con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chayote y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de manzana y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 16.				
Desayuno				
Papilla de papa con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de frijol				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio	Leguminosas	1/4	taza	43.0

cocido				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 17.				
Desayuno				
Papilla de calabaza con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chícharo con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de papaya				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 18.				
Desayuno				
Papilla de arroz y zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chícharo y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	35	g	35.0
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A(6 meses A 1 año) 610 Kcal **Menú 19.**

Desayuno				
Papilla de papa con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de arroz				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chícharo y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 20.				
Desayuno				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de frijol con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	3	pieza	135.0
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 21.				
Desayuno				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de chícharo y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Papilla de papaya				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	3	pieza	135.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 22.				
Desayuno				
Papilla de verduras mixtas con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de frijol				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de zanahoria				
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de papa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla de plátano				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 23.				
Desayuno				
Papilla de zanahoria con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chícharo con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de arroz				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de papa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 24.				
Desayuno				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chícharo y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5

Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa				

de vida.
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 25.				
Desayuno				
Papilla de calabaza con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de papa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Papilla de pera				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 26.				
Desayuno				
Papilla de papa con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de calabaza con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de chícharo				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 27.				
Desayuno				
Papilla de chícharo con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chícharo cocido	Verduras	1/4	taza	40.0

sin vaina				
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de papa con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Espinaca cocida	Verduras	1/2	taza	90.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	3	pieza	135.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0

Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de lenteja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 28.				
Desayuno				
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Papilla de calabaza con pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1	pieza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de zanahoria con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 29.				
Desayuno				
Papilla de calabaza con arroz y pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de chícharo y res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de arroz con zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 30.				
Desayuno				
Papilla de chayote con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de papa con pollo y chicharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	3	pieza	135.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				

Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena cocida	Cereales S/G	3/4	taza	164.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Lactantes A (6 meses A 1 año) 610 Kcal Menú 31.				
Desayuno				
Papilla de arroz con chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Papilla de guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	3	pieza	135.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papilla de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Papilla de zanahoria con res				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Chambarete de res	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papilla de chayote				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0
Aceite de oliva	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Papilla de manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Manzana cocida	Frutas	1/2	taza	86.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papilla de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1	pieza	111.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Papilla de pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 0.8 a 1 litro de agua simple potable.				

Menús cíclicos Lactantes B

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 1.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Licuado de plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/4	taza	10.0
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0

Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	g	60.0
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1/2	rebanada	12.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enchiladas con pollo, crema y queso, acompañados con frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2 pieza	pieza	45.0
Crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	7.5
Queso crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	6.5
Frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Guayaba				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Ensalada de zanahoria con pepino				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón	Frutas	1/6	pieza	135.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadillas de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 2.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Quesadillas de queso con guacamole				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereal S/G	1	pieza	30.0
Queso manchego	AOA AAG	12.5	g	12.5
Guacamole	Aceites S/P	1	cucharada	14
Sopa de pasta con garbanzos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pasta de moño	Cereal S/G	1/4	taza	10
Garbanzo cocido	Legumbres	1/4	taza	41
Jitomate	Verdura	60	g	60
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Leche				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1/2	taza	120
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Albóndigas en salsa de jitomate con arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Molida especial	AOA BAG	1/4	taza	47
Arroz cocido	Cereal S/G	1/4	taza	47
Acompañamiento de rodajas de aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceite S/P	1/3	pieza	58
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Sopa de letras con zanahoria en caldo de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pasta de letras	Cereal S/G	1/4	taza	19
Zanahoria picada cruda	Verduras	60	g	60
Jitomate	Verdura	60	g	60

Agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Frutas	1	pieza	121
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Entomatadas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Crema	Aceite S/P	1	cucharada	15
Gelatina con durazno				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59
Durazno amarillo	Fruta	1	pieza	87
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B(7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 3.
Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Atún a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún fresco	AOA MBAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Lenteja hervidas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0

Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote con miel	Cereales S/G	1/3	taza	59.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Ensalada de jícama, zanahoria y mango rayada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada Verduras	Verdura	1/4	taza	30.0
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0

Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	Azúcar S/G	1/3	59.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 4.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Huevo a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos,	Leguminosas	1/6	taza	37.5

caseros o enlatados				
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas 1/2	80.0	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias con verduras, arroz blanco en caldo y pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	Azúcar S/G	1/3	59.0
Perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Frutas	1/2	taza	62.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa				

de vida.				
Merienda				
Plátano en rodajas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Arroz blanco con verduras y aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Acompañamiento de rodajas de aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papaya y manzana con harina de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Manzana	Frutas	1/2	pieza	69.0
Harina de arroz refinada	Cereales S/G	1	cucharada	10.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
-------	--------------	-----	------	-------

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 5.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Hot cakes de avena , plátano

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Acompañar con tè

Bistec picado en jitomate con papa , ejote ,arroz y alverjones

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	30	g	30.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Arroz cocido	Cereales S/G	10	g	10.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/4	taza	49.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Caldo de pollo

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Elote desgranado	Cereales S/G	1/4	taza	41.5
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Merienda

Melón picado

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Chayote cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadilla de frijol con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.00
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 6.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Omelet de huevo con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1/2	taza	90.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de lentejas cocidas con jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Chilaquiles rojos con pollo, crema y queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	15	g	15.0
Crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	7.5
Queso blanco	AOA MAG	17.5	g	17.5
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Merienda

Frijol cocido con caldillo

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Naranja y mandarina

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Cena

Gelatina con fruta

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	Azúcar S/G	1/3	59.0
Durazno amarillo	Frutas	1	pieza	87.0
Fresa rebanada	Frutas	1/2	taza	83.0
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5

Leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 7.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Yogurt con manzana picada

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1/2	taza	113.5
Manzana picada	Frutas	1/2	taza	75.0

Bistec en salsa roja con nopales, chícharos y arroz

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Nopal cocido	Verduras	1/2	taza	74.5
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0

Agua de naranja

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Fruta	1	pieza	121.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Enchiladas verde

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tomate verde	Verduras	2 1/2	2 1/2	50.0
Pechuga de pollo sin piel cocida	AOA MBAG	15	g	15.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Sopa de garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Agua de tamarindo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tamarindo	Frutas	25	g	25.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Sandia picada con kiwi				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Kiwi	Frutas	3/4	pieza	66.0
Pepino picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Frijol machacado con zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 8.
Desayuno
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Hot cakes de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Licuado de plátano con leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Fruta	1/2	pieza	80.0
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Picadillo de res con verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Papa picada	Cereales S/G	2/5	taza	64.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tinga de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0

Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Sopa de pasta con alverjon				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/2	taza	98.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Perón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Frutas	1/2	taza	62.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Chayote cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picado	Frutas	1/4	taza	37.5
Sopa de alubia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 9.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Sopa de chayote con pollo, garbanzos y col				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote crudo	Verduras	1/2	pieza	102.0
Col cruda picada	Verduras	1	taza	70.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Piña	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja con aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Arroz blanco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Merienda				
Galleta maría con té				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Galleta maría	Cereales S/G	2 1/2	pieza	9.5
Acompañar con té				
Betabel hervido con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Betabel crudo Verduras	Verduras	1/8	pieza	21.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan integral con plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1/2	rebanada	12.5
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 10.
Desayuno
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Huevo a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de pasta con garbanzo con pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de estrellitas	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche Entera	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Coliflor y pollo en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Coliflor cocida	Verduras	1/2	taza	62.5

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Arroz cubano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	7.5
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Agua de melón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón	Frutas	1/3	pieza	271.0
Merienda				
Fruta machacada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Pepino rayado con zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Yogurt con fresas y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1/2	taza	102.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2 0	pieza med	102.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Avena cocida	Cereales S/G	1/2	taza	113.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 11.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Huevo a la mexicana con jamón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jamón de pavo	AOA BAG	1	rebanada	21.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5

Guayaba picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche Entera	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias en jitomate con bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Arroz verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral cocido	Cereales S/G	1/3	taza	65.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Aceite	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	7.5
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Zanahoria con piña				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Sopa de papa y pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/4	pieza	34.0
Pasta cocida	Cereales S/G	1/4	taza	30.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	Azúcar S/G	1/3	59.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Avena cocida con plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Avena cocida	Cereales S/G	2/5	taza	82.0
Leche con platano y harina de arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1	taza	240.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Harina de arroz	Cereales S/G	1	cucharada	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 12.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Flor de calabaza con queso panela				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Flor de calabaza cruda picada	Verduras	2	taza	66.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arroz blanco con zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral crudo	Cereales S/G	10	g	10.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Sopa de lentejas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche Entera	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Perón picado con melón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Fruta	1/2	taza	62.5
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Aceite	Aceites S/P	1/2	cucharadita	2.5
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Flan				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Flan casero	Azúcar C/G	1/10	taza	30.5
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Pepino picado con mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Cena				
Durazno picado con manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Durazno amarillo	Frutas	1	pieza	87.0
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 13.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Bistec con papa y chícharos en salsa verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Lentejas con tocino				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Tocino vegetariano	Aceites C/P	1	rebanada	10.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1/2	taza	120.0
Cajeta cuchara dita	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Guayaba picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Fruta	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Crema de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche clavel	Leche Entera	1/4	taza	60.0
Jugo de zanahoria	Verduras	1/4	taza	59.0
Croquetas de atún				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún fresco	AOA MBAG	15	g	15.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/4	pieza	34.0
Pan molido	Cereales S/G	4	cucharadita	8.0

Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Guacamole	Aceites S/P	2	cucharada	28.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Fruta	1/2	taza	52.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papaya picada con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Betabel hervido con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Betabel crudo	Verduras	1/8	pieza	21.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano macho				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/4	pieza	95.0
Chayote cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 14.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	2 1/2	cucharada	42.5
Espagueti rojo con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Espagueti crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Sopa de legumbres				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lenteja cruda	Leguminosas	17.5	g	17.5
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortillas de verdura rayadas en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Uva				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Uva	Frutas	9	pieza	63.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0

Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Avena cocida	Cereales S/G	2/5	taza	82.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Mamey con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 15.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Omelette				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/8	taza	26.5
Frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1	taza	240.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Jícama picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de lentejas con verdura picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Arroz integral cocido	Cereales S/G	1/6	taza	32.5
Puré de papa				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/8	taza	26.5
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Merienda				
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Calabaza asada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Mantequilla	Aceites S/P	3/4	cucharadita	3.0
Cena				
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar C/G	1 1/2	cucharadita	7.5
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Fruta	1/4	taza	37.5

Avena cocida	Cereales S/G	2/5	taza	82.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 16.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Sopa primavera con alubias				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	15	g	15.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Papa cocida sin cáscara	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Apio cocido	Verduras	2/5	taza	56.5
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1/2	taza	120.0
Papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1 1/5	cucharadita	7.5
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mandarina	Fruta	1	pieza	90.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano macho asado con crema y mermelada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/8	pieza	47.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mermelada	Azúcar S/G	2 1/2	cucharadita	17.0

Pepino rayado con jícama				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino	Verduras	1/2	taza	52.0
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Flan de caja preparado con leche entera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Flan de caja preparado con leche entera	Azúcar C/G	1/10	taza	30.5
Manzana con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Avena cocida	Cereales S/G	2/5	taza	82.0
Chayote cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 17.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Consomé de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	40.0
Pierna y muslo de pollo con piel	AOA MAG	1/10	pieza	30.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de frijol con pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Colación				
Fresas con yogurt y avena cocida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
YoghurLeche	Entera	1/2	taza	113.5
Avena cocida	Cereales S/G	2/5	taza	82.0
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	11.0
Cena				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 18.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Sopa de garbanzo con champiñones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Champiñón crudo entero	Verduras	1/2	taza	48.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Leche tibia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alambre con queso y bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	15	g	15.0
Queso manchego	AOA AAG	12.5	g	12.5
Pimiento fresco	Verduras	1/2	taza	30.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0

Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Frijoles machacados				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Jícama picada con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Perón con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Frutas	1/2	taza	62.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Arroz rojo con chicharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral cocido	Cereales S/G	10	g	10.0
Chícharo crudo con vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cakes de avena decorados con uvas y nueces				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.0
Uva sin semilla	Frutas	1/2	taza	46.0
Mantequilla	Aceite S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 19.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Pechuga asada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	15	g	15.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Lenteja con jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Mango picado con manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Carne de res con nopales				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Nopal cocido	Verduras	1/2	taza	74.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz a la jardinera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral crudo	Cereales S/G	10	g	10.0
Elote desgranado	Cereales S/G	1/4	taza	41.5
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Merienda				
Plátano con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Arroz blanco con zanahoria y chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral crudo	Cereales S/G	10	g	10.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Sopa de pasta integral con poro				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta integral cocida	Cereales S/G	1/3	cucharadita	46.0
Poro crudo	Verduras	1/8	taza	20.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Manzana roja en rodajas con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1/2	pieza	92.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 20.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Alubias blancas con carne de ternera

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Ternera	AOA BAG	17.5	g	17.5
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Leche con avena integral

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Avena integral	Cereales S/G	1/3	taza	26.0

Melón picado

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida				
Tortas de verdura en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1/4	pieza	25.0
Harina de trigo	Cereales S/G	1 1/4	cucharada	10.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Sandía con naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Sopa de verduras con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	pieza	40.0

Porro crudo	Verduras	1/8	taza	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Té de Manzanilla				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Cajeta	Azúcar S/G	3/4	cucharadita	4.5
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/6	taza	29.5
Pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 21.
Desayuno
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Arroz huérfano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tocino	Aceites S/P	1/2	rebanada delgada	4.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Perejil crudo picado	Verduras	1/2	taza	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arándano fresco	Frutas	3/4	taza	75.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Lentejas en su jugo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Zanahoria con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Caldo de alubia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Huevo revuelto con jitomate				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1/2	cucharadita	2.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Leche con miel de maple				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Miel jarabe sabor maple	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 22.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Sopa de tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0

Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	15	g	15.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Comida				
Croquetas de garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Harina de trigo	Cereales S/G	1 1/4	cucharada	10.0
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/6	taza	13.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Sopa de frijol con verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Tocino	Aceites S/P	1	rebanada delgada	8.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Manzana con betabel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Betabel crudo rallado	Verduras	1/8	pieza	19.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 23.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Pasta al sartén

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Pasta cocida	Cereales S/G	1/2	taza	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Apio crudo	Verduras	3/4	taza	76.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Licuado de fresas con plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Guisado de garbanzos y champiñones

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Champiñón cocido rebanado	Verduras	1/4	taza	35.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pechuga asada en trozos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote cocido	Cereales S/G	1/3	taza	69.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Cena

Manzana con miel

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Arroz integral cocido con zanahoria

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arroz integral cocido	Cereales S/G	1/6	taza	32.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 24.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Espagueti verde

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0

Espagueti cocido	Cereales S/G	1/3	taza	46.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Sopa de Verdura con queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	30	g	30.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Carne molida regular	AOA AAG	40	g	40.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5

Jitomate	Verduras	30	g	30.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Lenteja con verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Jitomate	Verduras	30	g	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Nopal cocido	Verduras	1/4	taza	74.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Arroz con leche con pasas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Arroz crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Pasas	Frutas	5	pieza	10.0

Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 25.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Fajitas de pollo con verdura				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Champiñón crudo rebanado	Verduras	3/4	taza	52.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Licuado de fresa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Sopa de lentejas con verdura, aguacate y queso panela

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0

Bolillo integral

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Manzana roja picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1	pieza	185.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Merienda

Melón con manzana y miel

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Sopa de verdura

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pasta integral cocida	Cereales S/G	1/6	pieza	23.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Perón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Fruta	1/2	taza	62.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 26.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Alubias con papa y maciza de res deshebrada en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Maciza de res	AOA MBAG	12.5	g	12.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Calabaza rellena de carne molida en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabacita redonda cruda	Verduras	1	pieza	100.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Carne molida popular de res	AOA AAG	40	g	40.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Chayote cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/2	taza	80.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 27.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Sopa de garbanzo, con pollo y verduras

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	41.0
-----------------	-------------	-----	------	------

Jitomate	Verduras	60	g	60.0
----------	----------	----	---	------

Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
-------------------------	----------	-----	------	------

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
---------------------------	----------	-----	------	------

Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	30	g	30.0
-----------------------------	----------	----	---	------

Tuna picada sin huesos

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
-------------	--------	-----	------	------

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Papas gratinadas

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
-------------	--------------	-----	-------	------

Queso manchego	AOA AAG	12.5	g	12.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Sopa de pasta con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Espinaca cocida	Verduras	1/4	taza	45.0
Pasta integral cocida	Cereales S/G	1/6	taza	23.0
Sandía				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1	taza	160.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Pepino con mango, zanahoria con limón y sal				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Limón	Libres	1/2	pieza	34.0
Sal	Libres	1	cucharadita	6.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cake con plátano en rodajas, miel y almendras				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Harina para hot cakes	Cereales S/G	1	cucharada	9.0
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Brócoli cocido				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Brócoli cocido	Verduras	1/4	taza	46.0
Té				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 28.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Entomatadas cremosas con pollo y queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Pechuga sin piel desmenuzada	AOA MBAG	30	g	30.0
Queso blanco	AOA MAG	17.5	g	17.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	58.0	58.0
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de habas a la mexicana con nopales				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Haba seca cruda	Leguminosas	1/8	taza	19.0
Nopal crudo	Verduras	1	pieza	70.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.0
Merienda				
Postre de gelatina en cuadros con durazno				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Durazno en almíbar	Frutas	1/4	taza	63.0
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.5
Verdura hervida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Brócoli cocido	Verduras	1/4	taza	46.0
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	32.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papaya con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Pan dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Concha, pan dulce	Cereales C/G	1/3	pieza	21.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal **Menú 29.**

Desayuno

Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Sopa de verduras con pollo y arroz integral

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Muslo de pollo crudo sin piel	AOA BAG	1/2	pieza	60.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0

Manzana con melón yogurt

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana	Frutas	1/2	pieza	69.0
Yoghur	Leche Entera	1/2	taza	113.5
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Guisado de alubias con chambarete

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
----------	-------	----------	--------	--------

Alubia cruda (chica o grande)	Leguminosas	17.5	g	17.5
Chambarete	AOA MBAG	35	g	35.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Papa picada	Cereales S/G	1/4	taza	34.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Mandarina y naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Arroz con leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ciruela pasa deshuesada	Frutas	3 1/2	pieza	28.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Sopa de coliflor y zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Coliflor cocida	Verduras	1/2	taza	62.5
Tocino ahumado	Aceites S/P	1	rebanada delgada	8.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Pera con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 30.				
Desayuno				
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino				
Espagueti a la boloñesa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Espagueti integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Carne molida popular de res	AOA AAG	40	g	40.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	58.0	58.0

Ensalada de jícama con mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de albóndigas con verduras y garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Carne molida de pollo	AOA MBAG	30	g	30.0
Garbanzo crudo	Leguminosas	17.5	g	17.5
Papa picada	Cereales S/G	2/5	taza	64.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano miel con alegría				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0

Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Alegría tostada	Cereales S/G	2	cucharadita	8.0
Arroz rojo con zanahoria y chícharo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral crudo	Cereales S/G	10	g	10.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Lactantes B (7 meses A 1 año) 956Kcal Menú 31.
Desayuno
Técnica de corte de para los alimentos: Picado fino

Alverjones con huevo ahogado en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alverjón o chícharo seco crudo	Leguminosas	17.5	g	17.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Chayote cocido picado	Verduras	taza	taza	40.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Licuado de chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	2	cucharadita	10.0
Tuna picada sin huesos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papa con longaniza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Longaniza de primera	AOA MAG	22.5	g	22.5

Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Sopa de espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Jugo de cítrico				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mandarina	Frutas	1	pieza	90.0
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Manzana picada con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Betabel con piña y durazno				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Betabel crudo rallado	Verduras	1/8	pieza	19.0
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Durazno en almibar	Frutas	1/4	taza	63.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1 a 1.3litros de agua simple potable.				

Menú cíclico Maternal y Preescolar

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 1.				
Desayuno				
Licuado de plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26
Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	gr	60
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25
Flan de leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Flan en polvo	Azucar S/G	1	Cucharada	12
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enchiladas con pollo, crema y queso, acompañados con frijoles refritos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Aceite comestible	Aceite comestible	1	cucharadita	5
Tortilla de maíz	Cereal S/G	2	Pieza	60
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15
Queso crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	6.5
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Macarrones con queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Macarrón con queso	Cereales C/G	1/4	taza	50
Ensalada de zanahoria con pepino				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1	taza	104
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadillas de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Papaya picada con ajonjolí				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1	taza	140
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	2 1/2	cucharada	6.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 2.
Desayuno
Quesadillas de queso con guacamole

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Queso manchego rebanado	AOA AAG	12.5	gr	120
Guacamole	Aceite sin proteína	2	cucharada	28
Sopa de pasta con garbanzos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Garbanzo	Leguminosas	1/4	taza	41
Leche con galletas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240
Galletas maría	Cereales S/G	5	pieza	19
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Albóndigas en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	30	gr	30
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29

Arroz cubano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	gr	20
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86
Aceite	Aceite S/P	1	cucharadita	5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	Pieza	30
Acompañamiento de rodajas de aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceite S/P	1/6	pieza	29
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1	taza	165
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Palomitas con queso y agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Palomitas con queso	Cereales C/G	3/4	taza	21
Agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Fruta	2	taza	242

Azúcar	1	cucharadita	4	
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Gelatina con almendras y taza de leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/6	taza	29.5
Almendra picada	Aceite C/P	2	cucharadita	5
Leche	Leche entera	1	taza	240
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 3.				
Desayuno				
Tostadas de tinga de atún				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún blanco en agua (drenado)	AOA MBAG	1/6	lata	16.5
Tostada	Cereales C/G	1 1/2	pieza	18.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0

Aguacate hass	Aceites S/P	1/6	pieza	29.0
Lentejas hervidas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Leche tibia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	95.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas con longaniza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Longaniza de primera	AOA MAG	22.5	g	22.5
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/6	pieza	29.0
Papaya con ajonjolí y avena				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1	taza	140.0
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	5	cucharada	13.0
Hojuelas de avena	Hojuelas de avena	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote con miel	Cereales S/G	1/3	taza	59.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	5	cucharada	85.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 4.				
Desayuno				
Huevo a la mexicana acompañado con frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias con verduras, arroz blanco en caldo y pollo deshebrado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0

Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Acompañar con tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Gelatina con nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Nuez picada	Aceites C/P	10	g	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano en rodajas con coco rallado y avena en hojuelas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Coco rallado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Pan integral con pasta de cacahuete, leche y manzana picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Pasta de cacahuete	Aceites C/P	5	cucharadita	13.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Manzana picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Manzana	Frutas	1	pieza	138.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 5.				
Desayuno				
Hot cakes de avena , plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Acompañar con tè				
Bistec picado en jitomate con papa , ejote ,arroz y alverjones				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	30	g	30.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/2	taza	98.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Elote desgranado	Cereales S/G	1/4	taza	41.5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0

Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	5	cucharada	13.0
Coco rallado y endulzado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Merienda				
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadilla de frijol con chorizo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Chorizo	Aceites C/P	15	g	15.00
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Chocolate con azúcar	Azúcar C/G	15	g	15.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 6.				
Desayuno				
Smoothie cremoso de mango con nuez molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1	taza	165.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Nuez	Aceites C/P	3	pieza	9.0
Omelet de huevo con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Espinaca cruda picada	Verduras	2	taza	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Sopa de lentejas cocidas con jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Chilaquiles rojos con pollo, crema y queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	15	g	15.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso blanco	AOA MAG	17.5	g	17.5
Frijol cocido con caldillo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Galleta de avena y pasas, acompañado de té				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Galleta de avena con pasas	Cereales C/G	2	pieza	25.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fresas, hojuelas de avena y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur natural	Leche Entera	1	taza	227.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 7.				
Desayuno				
Yogurt con manzana y almendras picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1	taza	227.0
Manzana picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Bistec en salsa roja con nopales, chícharos y arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Bistec	AOA MBAG	30	g	30.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Nopal cocido	Verduras	1/2	taza	74.5
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Barrita de granola con pasas y nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Barrita de granola con pasas y nuez	Cereales C/G	3/4	pieza	21.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enchiladas verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tomate verde	Verduras	2 1/2	2 1/2	50.0
Pechuga de pollo sin piel cocida	AOA MBAG	15	g	15.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Sopa de garbanzo				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandia	80.0	1/2	taza	80.0
Mazapan				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mazapan	Azúcar C/G	3/4	pieza	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadillas de frijol y chorizo de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Chorizo de pollo	Aceites C/P	35	g	35.0
Leche con cajeta				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 8.				
Desayuno				
Hot cakes de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Licuado de plátano con leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Fruta	1/2	pieza	80.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Almendra	Aceites C/P	10	pieza	12.0
Picadillo de res con verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	30	g	30.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0

Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tostadas de tinga de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tostada	Cereales C/G	1/2	pieza	18.0
Lechuga	Verduras	1/2	taza	70.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	Pieza	58.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Sopa de pasta con alverjón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/2	taza	98.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema y amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Manzana con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Miel de maíz	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 9.				
Desayuno				
Sopa de chayote con pollo, garbanzos y col				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Chayote crudo	Verduras	1/2	pieza	102.0
Col cruda picada	Verduras	1	taza	70.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Galleta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Galleta de nuez	Cereales C/G	1 1/2	pieza	23.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja con aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5

Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Arroz blanco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Plátano con hojuelas de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Gelatina con trozos de fruta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 10.				
Desayuno				
Huevo a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de pasta con garbanzo con pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de estrellitas	Cereales S/G	1/4	taza	19.0

Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Manzana picada con amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Galleta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Galleta de avena con pasas	Cereales C/G	1	pieza	12.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Coliflor y pollo en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Coliflor cocida	Verduras	1/2	taza	62.5
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Arroz cubano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta con miel y alegría tostada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Alegría tostada	Cereales S/G	2	cucharadita	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fresas y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1	taza	227.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0

Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 11.				
Desayuno				
Sándwich a la plancha				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	2	rebanada	50.0
Mayonesa	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jamón de pavo	AOA BAG	1	rebanada	21.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Licuado de guayaba con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias en jitomate con bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Arroz verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral cocido	Cereales S/G	1/3	taza	65.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Sandia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Zanahoria con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5

Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Alegría tostada	Cereales S/G	4	cucharadita	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1	taza	240.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar C/G	3	cucharadita	15.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 12.				
Desayuno				
Quesadillas de queso con flor de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0

Flor de calabaza cruda picada	Verduras	2	taza	66.0
Sopa de lentejas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1	taza	240.0
Perón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Fruta	1/2	taza	62.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/4	taza	38.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Sopa de pasta				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Fruta picada con nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Nuez picada	Aceites C/P	10	g	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Flan				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Flan casero	Azúcar C/G	1/5	taza	61.0
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Pepino picado con mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fruta y amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0

Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 13.				
Desayuno				
Bistec con papa y chícharos en salsa verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Lentejas con tocino				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0

Tocino vegetariano	Aceites C/P	2	rebanada	20.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1	taza	240.0
Cajeta cucharadita	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Guayaba picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Fruta	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Crema de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche clavel	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Jugo de zanahoria	Verduras	1/4	taza	59.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Croquetas de atún				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún fresco	AOA MBAG	30	g	30.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0

Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Guacamole	Aceites S/P	2	cucharada	28.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Fruta	1/2	taza	52.5
Mazapán				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mazapán	Azúcar C/G	3/4	pieza	19.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Rodajas de plátano con avena integral				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Avena integral	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 14.				
Desayuno				
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	5	cucharada	85.0
Espagueti rojo con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Espagueti crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Sopa de legumbres				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lenteja cruda	Leguminosas	35	g	35.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Croquetas de verduras en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Uva				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Uva sin semilla	Frutas	1/2	taza	46.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Mamey con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 15.
Desayuno

Sándwich tipo omelett				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	2	rebanada	50.0
Huevo fresco	AOA MAG	pieza	pieza	50.0
Mayonesa	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Jícama picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de lentejas con verdura picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Quesadillas de papa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0

Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar C/G	3	cucharadita	15.0
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Fruta	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 16.				
Desayuno				
Sopa primavera con alubias				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	30	g	30.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Papa cocida sin cáscara	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Apio cocido	Verduras	2/5	taza	56.5
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0

Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Papaya con coco rallado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Coco rallado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0

Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mandarina	Fruta	1	pieza	90.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano macho asado con crema y mermelada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/8	pieza	47.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mermelada	Azúcar S/G	2 1/2	cucharadita	17.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Flan de caja preparado con leche entera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Flan de caja preparado con leche entera	Azúcar C/G	1/5	taza	61.0
Manzana con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Avena integral	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 17.				
Desayuno				
Consomé de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Pierna y muslo de pollo con piel	AOA MAG	1/5	pieza	61.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Molletes a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Chorizo de pollo	Aceites C/P	35	g	35.0
Queso Oaxaca	AOA AAG	15	g	15.0

Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate mediano	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con yogurt y granola				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Yogur Leche	Entera	1/2	taza	113.5
Granola con fruta seca, baja en grasas	Cereales S/G	3	cucharada	18.0
Leche condensada	Azúcar S/G	cucharadita	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Melón picado con almendra y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Miel jarabe sabor maple	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 18.				
Desayuno				
Sopa de garbanzo con champiñones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Champiñón crudo entero	Verduras	1/2	taza	48.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0

Fruta picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche tibia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alambre con queso y bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	30	g	30.0
Queso manchego	AOA AAG	12.5	g	12.5
Pimiento fresco	Verduras	1/2	taza	30.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Frijoles machacados				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio	Leguminosas	1/4	taza	43.0

cocido				
Jícama picada con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Perón con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Frutas	1/2	taza	62.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cakes de avena decorados con uvas y nueces				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	2	cucharadita	10.0
Uva sin semilla	Frutas	1/2	taza	46.0
Nuez en mitades	Aceites C/P	7	mitades	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 19.				
Desayuno				
Pechuga asada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Acompañamiento				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Lenteja con jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Licuado de mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5

Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Carne de res con nopales				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	30	g	30.0
Nopal cocido	Verduras	1	taza	149.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz a la jardinera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Elote desgranado	Cereales S/G	1/2	taza	83.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano con amaranto				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Bolillo integral con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Manzana roja en rodajas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1/2	pieza	92.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 20.				
Desayuno				
Alubias blancas con carne de ternera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Ternera	AOA BAG	17.5	g	17.5
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G 1	1	pieza	30.0
Leche con hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras	Cereales S/G	1/3	taza	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortas de verdura en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0

Harina de trigo	Cereales S/G	2 1/2	cucharada	20.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Acompañamiento				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G 1	1	pieza	30.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Sandia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Pan integral con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Guayaba				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Té de Manzanilla				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1	taza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 21.				
Desayuno				
Arroz huérfano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Tocino	Aceites S/P	1	rebanada delgada	8.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz crudo	Cereales S/G	40	g	40.0
Perejil crudo picado	Verduras	1/2	taza	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arándano fresco	Frutas	3/4	taza	75.0
Papaya picada con alegría tostada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Alegría tostada	Cereales S/G	4	cucharadita	16.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Lentejas en su jugo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	3/4	taza	148.5
Bistec	AOA MBAG	15	g	15.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0

Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Zanahoria con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Leche con miel de maple				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Miel jarabe sabor maple	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 22.				
Desayuno				
Sopa de tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	cucharadita	cucharadita	9.0

Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Croquetas de garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Harina de trigo	Cereales S/G	2 1/2	cucharada	20.0
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				

Fruta picada con amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 23.				
Desayuno				
Pasta al sartén				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Pasta cocida	Cereales S/G	1/2	taza	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0

Apio crudo	Verduras	3/4	taza	76.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Licuado de blueberries y amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Blueberries	Frutas	2/5	taza	54.5
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Guisado de garbanzos y champiñones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Champiñón cocido rebanado	Verduras	1/4	taza	35.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pechuga asada en trozos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Baguette				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Baguette	Cereales S/G	1/7	pieza	27.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote cocido	Cereales S/G	1/3	taza	69.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan tostado con pasta de cacahuete y rodajas de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan tostado	Cereales S/G	1	rebanada	15.0
Pasta de cacahuete	Aceites C/P	5	cucharadita	13.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0

Manzana con avena integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 24.				
Desayuno				
Espagueti verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Espagueti cocido	Cereales S/G	1/3	taza	46.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Tostadas de verdura con queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan tostado	Cereales S/G	1	rebanada	15.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	3/4	taza	135.0
Carne molida regular	AOA AAG	40	g	40.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	1	cucharadita	7.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Arroz con leche con pasas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Pasas	Frutas	5	pieza	10.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 25.
Desayuno
Fajitas de pollo con verdura

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	30	g	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Champiñón crudo rebanado	Verduras	3/4	taza	52.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pimiento fresco	Verduras	1/2	taza	30.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Licuado de fresa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de lentejas con verdura, aguacate y queso panela				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	3/4	taza	148.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Manzana roja picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1	pieza	185.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Mollete dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 26.

Desayuno

Alubias con papa y maciza de res deshebrada en salsa de tomate

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	3/4	taza	135.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Maciza de res	AOA MBAG	12.5	g	12.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				

Calabaza rellena de carne molida en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza redonda cruda	Verduras	1	pieza	100.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Carne molida popular de res	AOA AAG	40	g	40.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada con avena, miel y coco en hojuelas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Coco en hojuelas	Aceites S/P	2	cucharada	9.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano con miel y amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/8	pieza	47.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Queso crema	Aceites S/P	1	cucharada	13.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 27.				
Desayuno				
Sopa de garbanzo, con pollo y verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	15	g	15.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tuna picada sin huesos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papas gratinadas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Queso manchego	AOA AAG	25	g	25.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Sopa de pasta con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Espinaca cocida	Verduras	1/4	taza	45.0
Pasta integral cocida	Cereales S/G	1/3	taza	46.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0

Sandia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Pepino con mango, con limón y sal				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Limón	Libres	1/2	pieza	34.0
Sal	Libres	1	cucharadita	6.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cake con plátano en rodajas, miel y almendras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Harina para hot cakes	Cereales S/G	4	cucharada	36.0
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Té				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 28.				
Desayuno				
Entomatadas cremosas con pollo y queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	2	cucharada	30.0
Pechuga sin piel desmenuzada	AOA MBAG	30	g	30.0
Queso blanco	AOA MAG	17.5	g	17.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	58.0	58.0
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de habas a la mexicana con nopales				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Haba seca cruda	Leguminosas	2/5	taza	57.0
Nopal crudo	Verduras	1	pieza	70.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bagel integral	Cereales S/G	1/3	pieza	24.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Postre de gelatina en cuadros con durazno				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Durazno en almíbar	Frutas	1/4	taza	63.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Cena				
Papaya con amaranto y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Pan dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Concha, pan dulce	Cereales C/G	1/3	pieza	21.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 29.				
Desayuno				
Sopa de verduras con pollo y arroz integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5

Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Muslo de pollo crudo sin piel	AOA BAG	1/2	pieza	60.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Manzana con yogurt				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana	Frutas	1/2	pieza	69.0
Yogur	Leche Entera	1/2	taza	113.5
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Guisado de alubias con chambarete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cruda (chica o grande)	Leguminosas	52.5	g	52.5
Chambarete	AOA MBAG	17.5	g	17.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0

Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Baguette				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Baguette	Cereales S/G	1/7	pieza	27.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Arroz con leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Leche condensada	Azúcar S/G	3	cucharadita	16.5
Ciruela pasa deshuesada	Frutas	3 1/2	pieza	28.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	2 1/2	cucharada	42.5
Queso crema con mango picado y pan integral				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Queso crema	Aceites S/P	1	cucharada	13.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7 litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 30.				
Desayuno				
Espagueti a la boloñesa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Espagueti integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Carne molida popular de res	AOA AAG	20	g	20.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla cocida	Verduras	1/8	taza	26.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Ensalada de jícama con mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de albóndigas con verduras y garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Carne molida de pollo	AOA MBAG	30	g	30.0
Garbanzo crudo	Leguminosas	52.5	g	52.5
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				

Plátano cubierto de chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Cubierta de chocolate	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Alegría tostada	Cereales S/G	2	cucharadita	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con cajeta y amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Barrita de granola sabor manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Barrita de granola sabor manzana	Cereales S/G	1/2	pieza	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Maternal y Preescolar (6 a 9 años) 1500Kcal Menú 31.				
Desayuno				
Alverjones con huevo ahogado en salsa de jitomate				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alverjón o chícharo seco crudo	Leguminosas	52.5	g	52.5
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	25.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Chayote cocido picado	Verduras	taza	taza	40.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Licuado de chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	2	cucharadita	10.0
Tuna picada sin huesos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Pambazos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0

Longaniza de primera	AOA MAG	22.5	g	22.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Jugo de zanahoria con naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jugo de zanahoria	Verduras	1/8	taza	29.5
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote en dulce	Cereales S/G	1/5	taza	52.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Bolillo integral con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/3	pieza	20.0
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche entera	1	taza	240.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua 1.2 a 1.7litros de agua simple potable.				

Menú cíclico primaria

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 1.				
Desayuno				
Licuado de plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26
Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Huevo revuelto	AOA AAG	60	gr	60
Aceite comestible	Aceite comestible	1/2	cucharadita	2.5
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25
Flan de leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Flan en polvo	Azúcar S/G	1	cucharada	12
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enchiladas con pollo, crema y queso, acompañados con frijoles refritos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Aceite comestible	Aceite comestible	1	cucharadita	5.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Pollo deshebrado	AOA MBAG	2/5	taza	57.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15
Queso crema	Aceites S/P	1/2	cucharada	6.5
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Macarrones con queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Macarrón con queso	Cereales C/G	1/4	taza	50
Ensalada de zanahoria con pepino				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/2	taza	55.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadillas de frijol				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2 1/2	pieza	75.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Papaya picada con ajonjolí				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	2 1/2	cucharada	6.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 2.				
Desayuno				
Quesadillas de queso con guacamole				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60
Queso manchego rebanado	AOA AAG	25	gr	25.0
Guacamole	Aceite sin proteína	2	cucharada	28
Sopa de pasta con garbanzos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Garbanzo	Leguminosas	1/4	taza	41
Leche con galletas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Galletas María	Cereales S/G	5	pieza	19
Perón				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón	Frutas	1/2	pieza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				

Albóndigas en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	45	gr	45.0
Jitomate	Verdura	120	gr	120
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Arroz cubano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	gr	20
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86
Aceite	Aceite S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Acompañamiento de rodajas de aguacate				
Aguacate hass	Aceite S/P	1/2	pieza	87.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Palomitas con queso y agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Palomitas con queso	Cereales C/G	3/4	taza	21
Agua de naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Naranja	Fruta	1	pieza	212.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Gelatina con almendras y taza de leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Almendra picada	Aceite C/P	2	cucharadita	5
Durazno amarillo	Frutas	1	pieza	87.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 3.				
Desayuno				
Tostadas de tinga de atún				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún blanco en agua (drenado)	AOA MBAG	1/3	lata	33.0
Tostada	Cereales C/G	2 1/4	pieza	27.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca	Verdura	1/4	taza	29

rebanada				
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Lentejas hervidas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Leche tibia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera	Frutas	1/2	pieza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas con longaniza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Longaniza de primera	AOA MAG	45	g	45.0
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0

Papaya con ajonjolí y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1	taza	140.0
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	2 1/2	cucharada	6.5
Hojuelas de avena	Hojuelas de avena	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote con miel	Cereales S/G	1/2	taza	88.5
Ensalada de jícama y mango rayado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada Verduras	Verdura	1/4	taza	30.0
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1 1/2	rebanada	37.5
Cajeta	Azúcar S/G	2 1/4	cucharadita	13.5
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Jarabe de coco	Azúcar C/G	2 1/2	cucharada	42.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 4.

Desayuno

Huevo a la mexicana acompañado con frijoles

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5

Tortilla

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60

Leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Alubias con verduras, arroz blanco en caldo y pollo deshebrado

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida	Leguminosas	1/2	taza	90.0

(chica o grande)				
Pollo deshebrado	AOA MBAG	2/5	taza	57.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verdura	1/4	taza	29
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Acompañar con tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Gelatina con nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Nuez picada	Aceites C/P	10	g	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano en rodajas con coco rallado y avena en hojuelas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Coco rallado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan integral con pasta de cacahuete, leche y manzana picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1 1/2	rebanada	37.5

Pasta de cacahuete	Aceites C/P	5	cucharadita	13.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Manzana picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Manzana	Frutas	1	pieza	138.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 5.				
Desayuno				
Hot cakes de avena , plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Acompañar con tè				
Bistec picado en jitomate con papa , ejote ,arroz y alverjones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Bistec de res	AOA MBAG	45	g	45.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/4	taza	49.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	30	g	30.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Elote desgranado	Cereales S/G	1/4	taza	41.5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Ajonjolí tostado	Aceites C/P	5	cucharada	13.0
Coco rallado y endulzado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadilla de frijol con chorizo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Chorizo	Aceites C/P	15	g	15.00
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Chocolate con azúcar	Azúcar C/G	15	g	15.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 5.				
Desayuno				
Hot cakes de avena , plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Acompañar con té				
Bistec picado en jitomate con papa , ejote ,arroz y alverjones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	45	g	45.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/4	taza	49.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Caldo de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin	AOA MBAG	30	g	30.0

piel cruda				
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Elote desgranado	Cereales S/G	1/4	taza	41.5
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ajonjolí tostado	Aceites C/P	5	cucharada	13.0
Coco rallado y endulzado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadilla de frijol con chorizo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0

Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Chorizo	Aceites C/P	15	g	15.00
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Chocolate con azúcar	Azúcar C/G	15	g	15.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Desayuno				
Smoothie cremoso de mango con nuez molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1	taza	165.0
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Nuez	Aceites C/P	3	pieza	9.0
Omelet de huevo con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Espinaca cruda picada	Verduras	2	taza	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Sopa de lentejas cocidas con jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Chilaquiles rojos con pollo, crema y queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	15	g	15.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso blanco	AOA MAG	17.5	g	17.5
Frijol cocido con caldillo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Galleta de avena y pasas, acompañado de té				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Galleta de avena con pasas	Cereales C/G	2	pieza	25.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fresas, hojuelas de avena y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur natural	Leche Entera	1	taza	227.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 7.				
Desayuno				
Yogurt con manzana y almendras picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1	taza	227.0
Manzana picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0

Bistec en salsa roja con nopales, chícharos y arroz				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec	AOA MBAG	30	g	30.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Nopal cocido	Verduras	1/2	taza	74.5
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Barrita de granola con pasas y nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Barrita de granola con pasitas y nuez	Cereales C/G	3/4	pieza	21.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enchiladas verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Pechuga de pollo sin piel cocida	AOA MBAG	15	g	15.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Sopa de garbanzo				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandia	Frutas	1/2	taza	80.0
Mazapán				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mazapán	Azúcar C/G	3/4	pieza	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Quesadillas de frijol y chorizo de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Tortilla	Cereales S/G	1 1/2	pieza	45.0
Chorizo de pollo	Aceites C/P	35	g	35.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal **Menú 8.**

Desayuno

Hot cakes de avena

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche entera	Leche entera	1	taza	240

Licuada de plátano con leche

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Fruta	1/2	pieza	80.0
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Almendra	Aceites C/P	10	pieza	12.0

Picadillo de res con verduras

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	15	g	15.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Tortilla

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida				
Tostadas de tinga de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pollo deshebrado	AOA MBAG	1/8	taza	19.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tostada	Cereales C/G	2 1/4	pieza	27.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	Pieza	58.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Sopa de pasta con alverjon				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Alverjón o chícharo seco cocido	Leguminosas	1/2	taza	98.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema y amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0

Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Manzana con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Miel de maíz	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 9.				
Desayuno				
Sopa de chayote con pollo, garbanzos y col				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Chayote crudo	Verduras	1/2	pieza	102.0
Col cruda picada	Verduras	1	taza	70.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	2/5	taza	57.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tortilla				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Galleta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Galleta de nuez	Cereales C/G	1 1/2	pieza	23.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja con aguacate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Arroz blanco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Plátano con hojuelas de avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Plátano	Frutas	1/2	pieza	80.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Gelatina con trozos de fruta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1 1/2	rebanada	37.5
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Papaya				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal **Menú 10.**

Desayuno				
Huevo a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de pasta con garbanzo con pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de estrellitas	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/4	taza	41.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche entera	Leche entera	1	taza	240
Manzana picada con amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Galleta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Galleta de avena con pasas	Cereales C/G	2	pieza	25.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Coliflor y pollo en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Coliflor cocida	Verduras	1/2	taza	62.5
Pollo deshebrado	AOA MBAG	2/5	taza	57.0
Arroz cubano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta con miel y alegría tostada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Alegría tostada	Cereales S/G	2	cucharadita	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fresas y avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1	taza	227.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2 0	pieza med	102.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 11.				
Desayuno				
Sándwich a la plancha				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	3	rebanada	75.0
Mayonesa	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jamón de pavo	AOA BAG	1	rebanada	21.0
Queso panela	AOA BAG	40	g	40.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0

Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Licuado de guayaba con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias en jitomate con bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Bistec	AOA MBAG	30	g	30.0
Arroz verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz integral cocido	Cereales S/G	1/2	taza	95.7
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Sandia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Merienda				
Zanahoria con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Alegría tostada	Cereales S/G	4	cucharadita	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar C/G	3	cucharadita	15.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 12.				
Desayuno				
Quesadillas de queso con flor de calabaza				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Flor de calabaza cruda picada	Verduras	2	taza	66.0
Sopa de lentejas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Perón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Fruta	1/2	taza	62.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Enfrijoladas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86.0
Pollo deshebrado	AOA MBAG	2/5	taza	57.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Queso panela	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Sopa de pasta				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Fruta picada con nuez				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Nuez picada	Aceites C/P	10	g	10.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Flan				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Flan casero	Azúcar C/G	1/5	taza	61.0
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Pepino picado con mango				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Yogurt con fruta y amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Yoghur	Leche Entera	1/2	taza	113.5
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0

Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 13.				
Desayuno				
Bistec con papa y chícharos en salsa verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec	AOA MBAG	30	g	30.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Lentejas con tocino				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/4	taza	49.5
Tocino vegetariano	Aceites C/P	2	rebanada	20.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta cucharadita	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Guayaba picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Fruta	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Crema de zanahoria				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche clavel	Leche Entera	1/4	taza	60.0
Jugo de zanahoria	Verduras	1/4	taza	59.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Croquetas de atún				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Atún fresco	AOA MBAG	45	g	45.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Guacamole	Aceites S/P	2	cucharada	28.0
Frijoles				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/2	taza	86.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Fruta	1/2	taza	52.5
Mazapán				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mazapán	Azúcar C/G	3/4	pieza	19.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Rodajas de plátano con avena integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Avena integral	Cereales S/G	1/6	taza	13.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 14.				
Desayuno				
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	5	cucharada	85.0
Espagueti rojo con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Espagueti crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Molida de res	AOA BAG	45	g	45.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1/2	pieza	30.0
Sopa de legumbres				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Lenteja cruda	Leguminosas	35	g	35.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Comida				
Tortillas de verdura rayadas en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Uva				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Uva sin semilla	Frutas	1/2	taza	46.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fresas con crema				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Mamey con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 15.				
Desayuno				
Sándwich tipo omelett				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	21/2	rebanada	62.5
Huevo fresco	AOA MAG	1 1/2	pieza	75.0
Mayonesa	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5

Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Jícama picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de lentejas con verdura picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/8	taza	23.5
Quesadillas de papa				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2 1/2	pieza	75.0
Papa cocida	Cereales S/G	1	pieza	136.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Queso fresco	AOA BAG	40	g	40.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Fruta	1/2	taza	82.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Fruta	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar C/G	3	cucharadita	15.0
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Fruta	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 16.				
Desayuno				
Sopa primavera con alubias				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	AOA MBAG	30	g	30.0

Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Papa cocida sin cáscara	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Apio cocido	Verduras	2/5	taza	56.5
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Papaya con coco rallado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Coco rallado	Aceites S/P	1 1/2	cucharada	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortitas de ejote en salsa roja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/2	taza	63.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Huevo fresco	AOA MAG	1/2	pieza	75.0
Pan molido	Cereales S/G	8	cucharadita	16.0

Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mandarina	Fruta	1	pieza	90.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano macho asado con crema y mermelada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/8	pieza	47.5
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mermelada	Azúcar S/G	2 1/2	cucharadita	17.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Flan de caja preparado con leche entera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Flan de caja preparado con leche entera	Azúcar C/G	1/5	taza	61.0
Manzana con avena				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Avena integral	Cereales S/G	1/2	taza	39.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 17.				
Desayuno				
Consomé de pollo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0
Chayote crudo	Verduras	1/4	pieza	51.0
Pierna y muslo de pollo con piel	AOA MAG	3/10	pieza	91.5
Papa cocida	Cereales S/G	1/2	pieza	68.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Sandia picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Fruta	1/2	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Comida				
Molletes a la mexicana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1	pieza	60.0
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/3	taza	75.0
Chorizo de pollo	Aceites C/P	35	g	35.0
Queso Oaxaca	AOA AAG	30	g	30.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Aguacate mediano	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de letras	Cereales S/G	1/4	taza	19.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Colación				
Fresas con yogurt y granola				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
YoghurLeche	Entera	1/2	taza	113.5

Granola con fruta seca, baja en grasas	Cereales S/G	4 1/2	cucharada	27.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Melón picado con almendra fileteada y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Miel jarabe sabor maple	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 18.				
Desayuno				
Sopa de garbanzo con champiñones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Garbanzo cocido	Leguminosas	1/2	taza	82.0

Champiñón crudo entero	Verduras	1/4	taza	39.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	30	g	30.0
Fruta picada con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Leche tibia				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alambre con queso y bistec				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bistec de res	AOA MBAG	45	g	45.0
Queso manchego	AOA AAG	25	g	25.0
Pimiento fresco	Verduras	1/2	taza	30.0
Papa picada	Cereales S/G	3/4	taza	128.0
Aceite	Aceites S/P	2	cucharadita	10.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Frijoles machacados				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijol promedio cocido	Leguminosas	1/4	taza	43.0
Jícama picada con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jícama picada	Verduras	1/4	taza	30.0
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Perón con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Perón picado	Frutas	1/2	taza	62.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cakes de avena decorados con uvas y nueces				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	2	cucharadita	10.0
Uva sin semilla	Frutas	1/2	taza	46.0
Nuez en mitades	Aceites C/P	7	mitades	10.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 19.

Desayuno

Pechuga asada

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	45	g	45.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0

Acompañamiento

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0

Lenteja con jitomate

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	1/2	taza	99.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Tortilla

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0

Licuado de mango

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5

Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Carne de res con nopales				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	30	g	30.0
Nopal cocido	Verduras	1/2	taza	74.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/4	taza	45.0
Arroz a la jardinera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Elote desgranado	Cereales S/G	1/2	taza	83.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/4	taza	40.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano con amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0

Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Bolillo integral con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche caliente	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Manzana roja en rodajas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1/2	pieza	92.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 20.				
Desayuno				
Alubias blancas con carne de ternera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	1/2	taza	90.0
Ternera	AOA BAG	52.5	g	52.5
Aceite comestible	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0

Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Leche con hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras	Cereales S/G	1/3	taza	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Tortas de verdura en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Harina de trigo	Cereales S/G	2 1/2	cucharada	20.0
Papa picada	Cereales S/G	2/5	taza	64.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Acompañamiento				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	1	pieza	30.0
Frijoles				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Frijoles refritos, caseros o enlatados	Leguminosas	1/6	taza	37.5
Sandía				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Pan integral con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Guayaba				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Guayaba	Frutas	1 1/2	pieza	67.5
Té de Manzanilla				
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con cajeta				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Pera				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1	taza	150.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 21.				
Desayuno				
Arroz huérfano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tocino	Aceites S/P	1	rebanada delgada	8.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Arroz crudo	Cereales S/G	40	g	40.0
Perejil crudo picado	Verduras	1/2	taza	30.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Arándano fresco	Frutas	3/4	taza	75.0

Papaya picada con alegría tostada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Alegría tostada	Cereales S/G	4	cucharadita	16.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Lentejas en su jugo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	3/4	taza	148.5
Bistec	AOA MBAG	45	g	45.0
Tomate verde	Verduras	2 1/2	pieza	50.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2 1/2	pieza	75.0
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				

Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Zanahoria con piña				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5
Piña picada	Frutas	2/5	taza	62.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Huevo revuelto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Huevo revuelto	AOA AAG	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Leche con miel de maple				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Miel jarabe sabor maple	Azúcar S/G	2	cucharadita	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 22.				
Desayuno				
Sopa de tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	45	g	45.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Leche con cajeta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Cajeta	Azúcar S/G	1 1/2	cucharadita	9.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Croquetas de garbanzo				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/2	taza	64.0

Cilantro picado crudo	Verduras	1	taza	60.0
Harina de trigo	Cereales S/G	2 1/2	cucharada	20.0
Hojuelas de avena	Cereales S/G	1/3	taza	26.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Sopa de pasta				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pasta de moño	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada con amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	2/5	taza	24.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Plátano				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 23.				
Desayuno				
Pasta al sartén				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Molida de res	AOA BAG	30	g	30.0
Pasta cocida	Cereales S/G	1/2	taza	60.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Apio crudo	Verduras	3/4	taza	76.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Licuado de blueberries y amaranto tostado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Blueberries	Frutas	2/5	taza	54.5
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Guisado de garbanzos y champiñones				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Champiñón cocido rebanado	Verduras	1/4	taza	35.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Pechuga asada en trozos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	45	g	45.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Baguette				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Baguette	Cereales S/G	2/7	pieza	54.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de naranja	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote con miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote cocido	Cereales S/G	1/3	taza	69.0

Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Pan tostado con pasta de cacahuete y rodajas de plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan tostado	Cereales S/G	1	rebanada	15.0
Pasta de cacahuete	Aceites C/P	5	cucharadita	13.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Manzana				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 24.				
Desayuno				
Espagueti verde				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Margarina	Aceites S/P	1	cucharadita	4.0
Espagueti cocido	Cereales S/G	1/3	taza	46.0

Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Tostadas de verdura con queso				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan tostado	Cereales S/G	2	rebanada	30.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Queso fresco	AOA BAG	60	g	60.0
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Licuado de mamey				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Mamey	Frutas	1/6	pieza	68.5
Leche condensada	Azúcar S/G	1	cucharadita	5.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Alubias con carne molida				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	3/4	taza	135.0
Carne molida regular	AOA AAG	40	g	40.0
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Ejotes cocidos picados	Verduras	1/4	taza	31.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0

Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Plátano				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	1	cucharadita	7.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Arroz con leche con pasas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Arroz cocido	Cereales S/G	2/5	taza	70.5
Pasas	Frutas	5	pieza	10.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal **Menú 25.**

Desayuno

Fajitas de pollo con verdura

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pechuga de pollo sin piel	AOA MBAG	45	g	45.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Champiñón crudo rebanado	Verduras	1/4	taza	35.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Pimiento fresco	Verduras	1/2	taza	30.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0

Tortilla

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0

Licuada de fresa

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Fresa entera	Frutas	8 1/2	pieza med	102.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/4	taza	16.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Comida

Sopa de lentejas con verdura, aguacate y queso panela				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Lenteja cocida	Leguminosas	3/4	taza	148.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Queso panela	AOA BAG	40	g	40.0
Aguacate hass	Aceites S/P	2/3	pieza	116.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Manzana roja picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana roja	Frutas	1	pieza	185.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Melón picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Melón picado	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Mollete dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	4/5	pieza	50.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Azúcar blanca	Azúcar S/G	2	cucharadita	8.0

Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 26.				
Desayuno				
Alubias con papa y maciza de res deshebrada en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cocida (chica o grande)	Leguminosas	3/4	taza	135.0
Papa picada	Cereales S/G	1/2	taza	68.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Maciza de res	AOA MBAG	37.5	g	37.5
Aguacate hass	Aceites S/P	1/3	pieza	58.0
Bolillo integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	2/3	pieza	40.0
Papaya picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Calabaza rellena de carne molida en salsa de tomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Calabaza redonda cruda	Verduras	1	pieza	100.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Carne molida popular de res	AOA AAG	40	g	40.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Fruta picada con avena, miel y coco en hojuelas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Fruta picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Avena en hojuelas	Cereales S/G	1/2	taza	20.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0

Coco en hojuelas	Aceites S/P	2	cucharada	9.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Plátano con miel y amaranto				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Plátano macho	Frutas	1/8	pieza	47.5
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0
Queso crema	Aceites S/P	1	cucharada	13.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 27.				
Desayuno				
Sopa de garbanzo, con pollo y verduras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Garbanzo cocido	Leguminosas	3/4	taza	123.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Zanahoria rallada cruda	Verduras	1/4	taza	27.5

Chícharo cocido sin vaina	Verduras	1/8	taza	20.0
Pechuga sin piel deshebrada	AOA MBAG	45	g	45.0
Arroz cocido	Cereales S/G	1/4	taza	47.0
Tuna picada sin huesos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Papas gratinadas				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papa cocida	Cereales S/G	1	pieza	136.0
Queso manchego	AOA AAG	25	g	25.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	15.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Sopa de pasta con espinaca				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Espinaca cocida	Verduras	1/4	taza	45.0
Pasta integral cocida	Cereales S/G	1/3	taza	46.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Sandia				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Pepino con mango, con limón y sal				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pepino con cáscara rebanado	Verduras	1/2	taza	52.0
Limón	Libres	1/2	pieza	34.0
Sal	Libres	1	cucharadita	6.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Hot cake con plátano en rodajas, miel y almendras				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Harina para hot cakes	Cereales S/G	3	cucharada	27.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Plátano	Frutas	1/4	pieza	40.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Mantequilla	Aceites S/P	1 1/2	cucharadita	6.0
Gelatina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Té				

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.

Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal **Menú 28.**

Desayuno

Entomatadas cremosas con pollo y queso

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	3	pieza	90.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	150
Pechuga sin piel desmenuzada	AOA MBAG	45	g	45.0
Queso blanco	AOA MAG	35	g	35
Aguacate hass	Aceites S/P	2/3	58.0	116.0
Sandía picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Sandía picada	Frutas	1/2	taza	80.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Sopa de habas a la mexicana con nopales				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Haba seca cruda	Leguminosas	2/5	taza	57.0
Nopal crudo	Verduras	1	pieza	70.0
Jitomate	Verduras	120	g	120.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bagel integral	Cereales S/G	2/3	pieza	48.0
Mango picado				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Postre de gelatina en cuadros con durazno				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gelatina	Azúcar S/G	1/3	taza	59.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	150
Durazno en almíbar	Frutas	1/4	taza	63.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Papaya con amaranto y miel				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Papaya picada	Frutas	1/2	taza	70.0
Amaranto tostado	Cereales S/G	1/8	taza	8.0

Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Pan dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Concha, pan dulce	Cereales C/G	1/3	pieza	21.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 29.				
Desayuno				
Sopa de verduras con pollo y arroz integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Calabaza alargada cruda	Verduras	1/2	pieza	55.5
Zanahoria picada cruda	Verduras	1/4	taza	32.0
Muslo de pollo crudo sin piel	AOA BAG	3/4	pieza	90.0
Arroz integral crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos

Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Manzana con yogurt				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana	Frutas	1/2	pieza	69.0
Yoghur	Leche Entera	1/2	taza	113.5
Almendra fileteada	Aceites C/P	2	cucharada	12.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Guisado de alubias con chambarete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alubia cruda (chica o grande)	Leguminosas	52.5	g	52.5
Chambarete	AOA MBAG	35	g	35.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Papa picada	Cereales S/G	2/5	taza	64.0
Espinaca cruda picada	Verduras	1	taza	60.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Baguette				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Baguette	Cereales S/G	2/7	pieza	54.0
Mandarina				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Gajos de mandarina	Frutas	1/2	taza	52.5

Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Arroz con leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Arroz crudo	Cereales S/G	20	g	20.0
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Leche condensada	Azúcar S/G	2	cucharadita	11.0
Ciruela pasa deshuesada	Frutas	3 1/2	pieza	28.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				
Leche con jarabe de coco				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1/2	taza	120.0
Jarabe de coco	Azúcar C/G	5	cucharada	85.0
Queso crema con mango picado y pan integral				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pan integral	Cereales S/G	1	rebanada	25.0
Queso crema	Aceites S/P	1	cucharada	13.0
Mango picado	Frutas	1/2	taza	82.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Primaria (6 a 12 años) 1700Kcal Menú 31.				
Desayuno				
Alverjones con huevo ahogado en salsa de jitomate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alverjón o chícharo seco crudo	Leguminosas	52.5	g	52.5
Huevo fresco	AOA MAG	1	pieza	50.0
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Cebolla blanca rebanada	Verduras	1/4	taza	29.0
Chayote cocido picado	Verduras	1/4	taza	40.0
Tortilla				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tortilla	Cereales S/G	2	pieza	60.0
Licuado de chocolate				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Chocolate en polvo sin azúcar	Azúcar S/G	2	cucharadita	10.0
Tuna picada sin huesos				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Tuna picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Comida				
Pambazos				

Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Bolillo integral	Cereales S/G	1	pieza	60.0
Longaniza de primera	AOA MAG	45	g	45.0
Papa cocida	Cereales S/G	1/4	pieza	34.0
Queso fresco	AOA BAG	20	g	20.0
Crema	Aceites S/P	1	cucharada	150
Aceite	Aceites S/P	1	cucharadita	5.0
Lechuga	Verduras	1 1/2	taza	70.5
Jitomate	Verduras	60	g	60.0
Jugo de zanahoria con naranja				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Jugo de zanahoria	Verduras	1/8	taza	29.5
Naranja	Frutas	1	pieza	121.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Merienda				
Camote dulce				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Camote en dulce	Cereales S/G	1/5	taza	52.0
Miel	Azúcar S/G	2	cucharadita	14.0
Manzana picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Manzana picada	Frutas	1/4	taza	37.5
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Cena				

Bolillo integral con mantequilla de cacahuete				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Mantequilla de cacahuete	Aceites C/P	2	cucharadita	11.0
Leche				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Leche	Leche Entera	1	taza	240.0
Pera picada				
Alimento	Grupo	Cantidad	Unidad	Gramos
Pera picada	Frutas	1/2	taza	75.0
Ingesta de agua simple potable, ajustada según las necesidades específicas de cada etapa de vida.				
Consumo recomendado de agua simple potable total para varones 2,4 L/día y mujeres 2,1 L/día.				

Anexo 2. Ejemplo de menús cíclicos actual para infantes que asisten a Centro de Día “Atenas”

Tabla. 24

Ejemplo de menú actual de Cendi

Desayuno lactantes	Desayuno preescolares
Leche	Atole de sabor
Papilla de chícharo con cereal	Huevo con ejote
Papilla de perón Golden	Coctel de frutas con miel
	Pan dulce
Comida	Comida
Leche	Sopa de pasta con zanahoria
Sopa de pasta	Atún con ceviche
Papilla de pollo con calabaza	Galletas saladas
Papilla de manzana	Duraznos en almíbar
Agua de naranja	Agua de naranja
Merienda	Merienda
Leche	Enfrijoladas con pollo
Papilla de carne molida de res con espinaca y zanahoria	Agua de limón
Papilla de pera	Perón
Agua de limón	
Cena	Cena
Leche	Leche con vainilla

Papilla de pera	Pan dulce
	Perón