



**Menú para el aprovechamiento
de los insumos del programa
de atención alimentaria
en los primeros 1000 días
(6 meses - 2 AÑOS)**

**DIRECCIÓN DE DESARROLLO
COMUNITARIO Y ALIMENTACIÓN**





Contenido

1) Papilla de, pollo de verduras y arroz	Pág. 3
2) Puré de pasta con chayote y lenteja	Pág. 4
3) Arroz con lenteja y sopa de verduras	Pág. 5
4) Tortitas de lentejas con calabaza y arroz	Pág. 6
5) Taco de huevo con frijol y ensalada	Pág. 7

Referencias

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC 2025)



PAPILLA DE POLLO DE VERDURAS Y ARROZ

(6-7 MESES)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria rallada cruda	55
Arroz cocido	47
Pollo sin piel cocido	30
Aceite de maíz	5

FRUTA:
MANZANA
43 g



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En recipientes separados, hierva la zanahoria y el arroz blanco. Además, en una sartén con aceite, prepara la carne de pollo siguiendo las instrucciones del empaque.
- 3 Cuando los ingredientes estén listos, incorpora todos juntos y licua o machaca todo con un tenedor.
- 4 Verifica la consistencia y si es necesario, añade agua.

PARA LA FRUTA

Lava y corta la manzana y retira las semillas. En una olla, hierva 2 tazas de agua purificada y al primer hervor, agrega la manzana y deja cocer por 10 minutos. Retira la manzana del agua. Licua o machaca con un tenedor, rectifica consistencia, si es necesario agrega agua.



PURÉ DE PASTA CON CHAYOTE Y LENTEJA

(7-8 MESES)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Chayote cocido picado	80
Pasta integral cocida	45
Lenteja cocida	99
Aceite de maíz	5

FRUTA:
PLÁTANO
27 g



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 Limpia (espulga) la lenteja de cualquier objeto ajeno al alimento.
- 3 En 2 recipientes separados coloca agua purificada y hierve todo por separado, las lentejas y el chayote.
- 4 Una vez que los alimentos estén cocidos, incorpóralos todos y machácalos hasta obtener un puré.
- 5 Si es necesario, puedes agregar agua de la lenteja o verdura para obtener la consistencia deseada.

PARA LA FRUTA

Pela el plátano, ponlo en un recipiente, con ayuda de un tenedor machaca el plátano hasta lograr una consistencia suave.



ARROZ CON LENTEJA Y SOPA DE VERDURAS

(7-8 MESES)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	110
Arroz cocido	47
Lenteja cocida	99
Aceite de maíz	4.43
Aguate	6.55

FRUTA:
MELÓN
89 g



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos y retira las partes no comestibles.
- 2 En 2 recipientes separados coloca agua purificada y hierve las lentejas y calabaza.
- 3 Mientras tanto, hierve el arroz. Una vez listo, agrega lenteja y calabaza cocida. Retira del fuego.
- 4 Agrega aguacate. Machaca con un tenedor o licua. Acompaña con sopa de verduras, preparando como dice el empaque.

PARA LA FRUTA

Lava y desinfecta el melón, retira la cáscara y corta en cubos pequeños. Coloca en un recipiente y machaca el melón con ayuda de un tenedor, hasta obtener la consistencia deseada.



TORTITAS DE LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ

(7-8 MESES)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	110
Arroz cocido	47
Lenteja cocida	99
Aceite de maíz	5

FRUTA:
MELÓN
89 g



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos y retira las partes no comestibles.
- 2 Limpia las lentejas, retirando las partes no comestibles. Se recomienda dejar reposar en agua por 12 horas antes de cocer. Una vez transcurrido el tiempo, hierva con agua purificada.
- 3 Mientras tanto, en ollas separadas, hierva la calabaza y el arroz.
- 4 Una vez que tengas todos los ingredientes hervidos, vierte todo en un recipiente y licua o machaca con un tenedor hasta tener la consistencia deseada. Si es necesario, agrega agua.
- 5 Con sus manos, forme unas las albóndigas o tortitas y ponga a comal para sellarlas.

PARA LA FRUTA

Lava y desinfecta el melón, retira la cáscara y corta en cubos pequeños. Colocalo en un recipiente y machaca el melón con ayuda de un tenedor.



TACO DE HUEVO CON FRIJOL Y ENSALADA

(12-24 MESES)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Betabel crudo	43
Tortilla de maíz	30
Huevo fresco	35.2
Frijol promedio cocido	25.1
Aguacate	58

FRUTA:
NARANJA
76 g

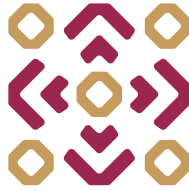


PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 Limpia los frijoles y retira las partes no comestibles. Se recomienda dejar reposar en agua por 12 horas antes de cocer. Una vez transcurrido el tiempo, hierva con agua purificada. Reserva. Mientras tanto, en una olla con agua, hierva el betabel. Una vez listo, corta en trocitos pequeños.
- 3 En una olla o sartén con aceite, prepara el huevo al gusto.
- 4 Sirve el huevo, betabel y frijol, puede añadir unas gotas de limón. Acompaña con tortilla de maíz y aguacate hass.

PARA LA FRUTA

Lava y desinfecta la naranja, pela y separa en gajos, retira las semillas y ofrezca. Puedes cortarlos a la mitad para facilitar su consumo.



RENACIMIENTO MAYA

YUCATÁN

GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 ♦ 2030



YUCATÁN • 2024 • 2030

dif.yucatan.gob.mx



DIF Yucatán



dif_yucatan



DIF_yucatan

Teléfono: (999) 942 20 30 Ext.14337

DIF Yucatán Av. Alemán No. 335

Col. Itzimná, Mérida, Yucatán.

