



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 calabaza, pollo y arroz	Pág. 3
2) Papilla de verdura y arroz	Pág. 4
3) Puré/machacado de chayote y lenteja	Pág. 5
4) Arroz con lenteja y sopa de verduras	Pág. 6
5) Tortitas de lentejas y arroz	Pág. 7
6) Carne molida con pasta	Pág. 8
7) Taquito de pollo	Pág. 9
8) Huevo con frijol	Pág. 10
9) Potaje de lentejas	Pág. 11
10) Tortitas de arroz y pollo	Pág. 12
Referencias	Pág. 13



PAPILLA DE CALABAZA, POLLO Y ARROZ

(6-7 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Calabaza de Castilla cocida	60 gr
Arroz cocido	17 gr
Pollo sin piel cocido	6 gr
Aceite de maíz	6 ml

**FRUTA:
MANZANA
43 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En recipientes separados, hierva la calabaza y el arroz blanco. Además, en una sartén con aceite, prepara la carne de pollo siguiendo las instrucciones del empaque.
- 3 Una vez cocidos todos los ingredientes, licua o machaca con un tenedor y verifica la consistencia, agregando agua si es necesario.

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.



PAPILLA DE VERDURA Y ARROZ

(6-7 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Zanahoria rallada	40 gr
Arroz cocido	17 gr
Pollo sin piel cocido	5 gr
Aceite vegetal	6 ml

**FRUTA:
MANZANA
43 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En recipientes separados, hierve 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, hierve 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/MACHACADO DE CHAYOTE Y LENTEJA

(7-8 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Chayote cocido	25 gr
Pasta cocida	10 gr
Lenteja cocida	10 gr
Aceite vegetal	4 ml

**FRUTA:
PLÁTANO
27 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 Limpia (espolga) la lenteja de cualquier objeto ajeno al alimento.
- 3 En 2 recipientes separados coloca agua purificada y hierva 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	NIÑOS 6M-2A
Calabaza de Castilla cocida	45 gr
Arroz cocido	15 gr
Lenteja cocida	9 gr
Aguacate Hass	15 gr

**FRUTA:
MELÓN
89 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla con agua purificada, hierva la calabaza.
- 3 En una olla aparte, con agua purificada hierva la lenteja, cuando esté lista, reserva.
- 4 Mientras tanto, hierva el arroz. Una vez listo, agrega la lenteja ya cocida y la calabaza cocida. Retira del fuego.
- 5 Agrega el 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 Y ARROZ

(7-8 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Calabaza de Castilla cocida	50 gr
Arroz cocido	15 gr
Lenteja cocida	7 gr
Aceite vegetal	5 ml

**FRUTA:
MELÓN
89 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente 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 los ingredientes 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. Colócalo en un recipiente y machaca el melón con ayuda de un tenedor.



CARNE MOLIDA CON PASTA

(8-12 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Betabel crudo rallado	30 gr
Pasta cocida	10 gr
Carne molida de pollo	5 gr
Aceite vegetal	5 ml

**FRUTA:
PLÁTANO
27 G**



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En ollas separadas hierva el betabel y la pasta de espagueti.
- 3 En un sartén sofríe con aceite la carne molida.
- 4 Una vez cocido todo, mezcla todos los ingredientes, pasta, carne y betabel, el cual debe picar en cubitos.

PARA LA FRUTA

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



TAQUITO DE POLLO

(8-12 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Betabel crudo	30 gr
Tortilla de maíz	20 gr
Pollo deshebrado	5 gr
Aceite vegetal	5 ml

FRUTA:
NARANJA
76 G



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla con agua hierva el betabel, y reserva. Corta en cubos pequeños.
- 3 En un sartén, prepara el pollo, tal como dicen las instrucciones en el empaque.
- 4 Sirve y acompaña con tortilla de maíz.

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.



HUEVO CON FRIJOL

(12-24 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Betabel crudo	40 gr
Tortilla de maíz	30 gr
Huevo fresco	10 gr
Frijol cocido	4 gr
Aguacate Hass	40 gr

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.



POTAJE DE LENTEJAS

(12-24 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Chayote cocido	50 gr
Papa cocida con cáscara	40 gr
Lenteja cocida	20 gr
Aceite vegetal	5 ml

FRUTA:
GUAYABA
62 G



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En una olla con suficiente agua pon a cocer las lentejas previamente espolgadas y lavadas.
- 3 Una vez limpias, agrega la papa y el chayote picados a la olla con las lentejas y deja hervir.
- 4 Retira del fuego una vez que todo esté cocido.
- 5 Sirve en un plato hondo.

PARA LA FRUTA

Lava y desinfecta la guayaba, corta en pedazos pequeños y con ayuda de una cuchara retira las semillas.



TORTITAS DE ARROZ Y POLLO

(12-24 MESES)

INGREDIENTES	NIÑOS 6M-2A
Zanahoria rallada	50 gr
Arroz cocido	30 gr
Pollo sin piel cocido	8 gr
Aceite de maíz	5 ml

FRUTA:
GUAYABA
62 G



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta los alimentos previamente y retira las partes no comestibles.
- 2 En ollas separadas, prepara arroz blanco y el pouch de carne de pollo. Siguiendo las instrucciones del empaque.
- 3 Para las tortitas: pela y ralle la zanahoria, mezcla todos los ingredientes (incluido el arroz cocido) y licua o machaca bien.
- 4 Puedes añadir huevo para dar forma a las tortitas con sus manos. Coloca al comal y deja cocer.

PARA LA FRUTA

Lava y desinfecta la guayaba, corta en pedazos y con ayuda de una cuchara retira las semillas.



Referencias

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC 2024)



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO



dif.yucatan.gob.mx



DIF Yucatán



dif_yucatan



DIF_yucatan

Av. Alemán, núm. 355, Colonia Itzimná,
C.P. 97100, Mérida, Yucatán, México.
Tel. (999) 942-2030