



RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Niñas y Niños de 0 a 4 años

GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA POBLACIÓN MEXICANA



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional
de Salud Pública



Este documento fue elaborado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en el marco del Grupo Intersecretarial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (GISAMAC) y como parte del proyecto “Actualización de las Guías Alimentarias basadas en alimentos y canastas normativas para la población mexicana.”

El desarrollo de este documento ha sido posible gracias al apoyo técnico y financiero del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la asesoría técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Citación sugerida: Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, UNICEF. Bonvecchio-Arenas A, Ramírez-Silva CI, Fernández-Gaxiola AC, Ayala-Niochet MC, Unar-Munguía M. *Recomendaciones para la promoción de la salud en niñas y niños de 0 a 4 años*. México, 2024.

Editoras

Anabelle Bonvecchio Arenas
Claudia Ivonne Ramírez Silva
Ana Cecilia Fernández Gaxiola
María Cristina Ayala Niochet
Mishel Unar Munguía

Revisoras

Sonia Rodríguez Ramírez
Martha Kaufer Horwitz
Verónica Molina Barrera
Alejandra Jáuregui De La Mota

Autoridades de la Secretaría de Salud

Ramiro López Elizalde

Subsecretario de Políticas de Salud y Bienestar Poblacional

Ruy López Ridaura

Titular de la Dirección General de Promoción de la Salud

Zaira Valderrama Álvarez

Subdirectora de Políticas Intersectoriales en Salud

Diseño gráfico y diagramación

Tsuki Shiraishi

Fotografías

Banco de imágenes de FAO México
Banco de imágenes de UNICEF México
Janet Jarman
Jorge Zurutuza
Juan Carlos Ayala
Nicole Enteras
Nicole Rodríguez



CONTENIDO

Agradecimientos.....	4
Introducción	7
¿A quién va dirigido este documento?	9
¿Cómo utilizar este documento?	9
Capítulo 1: Las 10 recomendaciones de las Guías Alimentarias para una alimentación saludable y sostenible en niñas y niños de 0 a 2 años.....	11
Capítulo 2: Las 10 recomendaciones de las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para niñas y niños de 3 a 4 años.....	87

Agradecimientos

El proceso de elaboración de estas Guías fue posible gracias a la contribución de:

EQUIPO COORDINADOR

Anabelle Bonvecchio Arenas (INSP)
Ana Cecilia Fernández Gaxiola (INSP)
Mishel Unar Munguia (INSP)
María Cristina Ayala Niochet (INSP)

EQUIPO TÉCNICO (INSP)

Adaptación de las Guías para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, y niñas y niños de 0 a 4 años

Claudia Ivonne Ramírez Silva
Melanie Yazmin Mendoza Jiménez
Sofía Barragán Vázquez del Mercado
Cinthia Patricia Castillo Pozas
Gabriela Olvera Mayorga
Noemi Landa Gómez
Karla Armendáriz Acosta
Ana Carolina Ariza Gutiérrez
Santiago Andrés Henao Morán
Anali Castellanos
María Cristina Ayala Niochet
Ana Cecilia Fernández Gaxiola
Rocío Alvarado Casas
Anabelle Bonvecchio Arenas

Dieta y consumo de alimentos

Claudia Ivonne Ramírez Silva
Sonia Rodríguez Ramírez
Carolina Batis Ruvalcava
Gabriela García Chávez

Impacto ambiental de la alimentación, costo de la dieta en México y canastas

Mishel Unar Munguia
Manuel Cervantes Armenta



Aspectos socioculturales de la dieta, investigación formativa y validación de recomendaciones

Florence Théodore Rowlerson
Selene Pacheco Miranda
Mónica Venosa López
Leonel Dorantes Pacheco
Anabelle Bonvecchio Arenas

Revisión de literatura

Melanie Yazmín Mendoza Jiménez
Gabriela Olvera Mayorga
Cinthia Patricia Castillo Pozas
Noemí Landa Gómez
Sofía Barragán Vázquez del Mercado
Santiago Andrés Henao Morán
María Cristina Ayala Niochet
Ana Cecilia Fernández Gaxiola
Salma Lucero Ibarra Sánchez
Ivonne Rentería Catalan
Sandra Gallegos Lecona
Cinthya Muñoz Manrique

ACOMPANIAMIENTO DURANTE EL PROCESO Y ASESORÍA TÉCNICA

Juan Rivera Dommarco (INSP)
Simón Barquera Cervera (INSP)
Martha Kaufer Horwitz (INCMNSZ)
Zaira Valderrama Álvarez (SSA)
Mauro Brero (Unicef México)
Delhi Trejo Hernández (Unicef México)
Verónica Molina Barrera (Consultora FAO)



MIEMBROS DEL COMITÉ DE EXPERTOS PARA ADAPTACIÓN A, MUJERES EMBARAZADAS Y EN PERÍODO DE LACTANCIA, NIÑAS Y NIÑOS de 0-4 AÑOS (en orden alfabético)

Anabelle Bonvecchio Arenas (INSP)
Chessa Lutter (RTI International)
Claudia Ivonne Ramírez Silva (INSP)
Juan Rivera Dommarco (INSP)
María de Jesús Radilla (SNDIF)
Mariana Colmenares Castaño (ACCLAM)
Martha Kaufer Horwitz (INCMNSZ)
Matthias Sasche (Unicef México)
Mishel Unar Munguía (INSP)
Mónica Ancira (Universidad Iberoamericana)
Sonia Rodríguez Ramírez (INSP)
Otilia Perichart Perera (INPer)
Yenory Hernández (FAO Regional)
Zaira Valderrama (SSA)

La alimentación saludable y sostenible es muy importante para nuestra salud y para la salud del planeta.

Una alimentación adecuada durante los primeros 1000 días, que abarca desde que un bebé es concebido y hasta que cumple los dos años de vida, es fundamental para una vida saludable a corto y largo plazo, tanto para las niñas y niños, como para preservar la salud de la madre (o mujer).

Las niñas y los niños que no reciben una alimentación óptima tienen riesgo de presentar desnutrición y carencias de vitaminas y minerales, lo que afecta su crecimiento y desarrollo. También, pueden presentar mayor riesgo de obesidad y de enfermedades cardiovasculares a edades más tempranas. Por lo anterior, una alimentación óptima es vital para tener una adecuada nutrición y salud, así como adecuados hábitos de alimentación a corto y largo plazo, ya que de los 0 a los 4 años se definen las preferencias y hábitos alimentarios en los seres humanos.

Por otro lado, se ha identificado que el consumo elevado de ciertos alimentos, como los productos industrializados y el exceso de carnes rojas y procesadas, no solo es perjudicial para la salud, sino que también tiene un impacto negativo en el medio ambiente. Estos alimentos generan residuos contaminantes, como latas, envases plásticos y etiquetas, y su producción incrementa las emisiones de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global. Además, su fabricación puede requerir grandes cantidades de agua, agotando este recurso esencial, y degradar los recursos naturales, lo que provoca la pérdida de especies animales y vegetales. Por último, su transporte y almacenamiento implican un uso significativo de combustibles, reforzando su impacto ambiental negativo. En contraste, una dieta basada en cereales integrales, fruta, verduras, leguminosas, pescado, aceites vegetales, es más amigable con el medio ambiente y tiene el potencial de reducir la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas en la población.

Por lo anterior, las recomendaciones de las Guías de Alimentación Saludables y Sostenibles para población mexicana 2023 han sido adaptadas a las necesidades específicas de los bebés hasta los 2 años de edad, y las niñas y los niños de 3 a 4 años de edad. En este documento, encontrará las principales recomendaciones de alimentación y actividad física, consejos para compartir con la población, así como las porciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos, los cuales se describen a continuación.

Los alimentos se clasifican en 5 grupos



Grupo 1: Verduras y frutas, que engloba a dos grandes subgrupos:

- **Verduras:** como acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, chile, espinaca, hongos, jitomate, lechuga, pepino, nopal y zanahoria.
- **Frutas:** como durazno, fresa, guayaba, mango, manzana, naranja, papaya, piña, sandía y uva.



Grupo 2: Cereales integrales o de grano entero y tubérculos

En este grupo se encuentran alimentos como el arroz integral, el trigo y la avena, y los alimentos elaborados a partir de ellas, como el pan o la pasta integral. También, otros granos como el amaranto y la quinoa, y los tubérculos como la papa o el camote. El maíz y la tortilla de maíz nixtamalizada también pertenecen a este grupo.

La diferencia entre los cereales integrales o granos enteros y los cereales refinados es que los primeros se consumen de forma completa, sin quitarles ninguna parte, mientras que a los refinados se les han retirado partes importantes que contienen fibra, proteína y vitaminas.



Grupo 3: Leguminosas

Como los frijoles, garbanzos, habas, lentejas, alubias y soya. Estas, al combinarse con cereales integrales o de granos enteros, proveen proteínas completas, por lo que pueden suplir perfectamente a la carne.



Grupo 4: Alimentos de origen animal

Entre ellos se encuentran el huevo, los lácteos como la leche, el queso, el yogur, y carnes como el pollo, el cerdo, la carne de res, los pescados, los mariscos, entre otros.



Grupo 5: Aceites y grasas saludables

Aquí se encuentran los cacahuates, las nueces, pepitas, almendras, avellanas, pistaches, semillas de girasol, así como los aceites vegetales como los de canola, aguacate, girasol, linaza, oliva y soya.



¿A quién va dirigido este documento?

Este documento está dirigido al personal de salud o comunitario que atiende o brinda recomendaciones de alimentación y nutrición a madres, padres o personas cuidadoras de niñas y niños de 0 a 4 años.

¿Cómo utilizar este documento?

El documento está dividido en dos capítulos o secciones:

- **Capítulo 1**, con las recomendaciones para madres, padres o personas cuidadoras de bebés de 0 a 2 años cumplidos.
- **Capítulo 2**, con las recomendaciones para madres, padres o personas cuidadoras de niñas y niños de 3 a 4 años de edad

En cada capítulo encontrarás información de cada recomendación sobre:

- **¿Qué pasa en México?** Con algunos datos sobre cómo estamos en México con respecto a cada recomendación.
- **¿Por qué es importante?** Con los beneficios de seguir la recomendación.
- **¿Cómo llevar a cabo la recomendación?** Con consejos para compartir con la población para que pongan en práctica cada recomendación.

También, hallará la cantidad de alimento (o el número de porciones) que se recomienda consumir, con ejemplos y tamaños que corresponden a cada porción de alimento recomendado.



Por ejemplo:

En niñas y niños de 6 a 8 meses, se recomienda ofrecer **alimentos de origen animal como carnes, pescados o huevo todos los días**.

En las tablas de ejemplos de porciones de los diferentes alimentos, encontrará que media porción (0.5 porción) de pollo para pechuga son 15 gramos, y para muslo de pollo, 1/4 de pieza.

Además, encontrará información sobre la consistencia recomendada que deben tener los alimentos que se ofrezcan a niñas o niños según su edad. Por ejemplo, si un bebé tiene de 6 a 8 meses, se recomienda ofrecerle la pechuga de pollo en forma de papilla casera o puré.

La información de este documento servirá como referencia para el **personal de salud o comunitario**, para orientar sobre qué, cuánto y cómo ofrecer alimentos a bebés, niñas o niños menores de 4 años, de acuerdo con su edad.

Las recomendaciones y consejos están formuladas para madres, padres o personas cuidadoras de niñas y niños, de manera que sean más fáciles de compartir con la población. El objetivo es que el personal de salud o promotores comunitarios puedan **transmitir estas recomendaciones de manera clara y práctica durante la orientación alimentaria**.

Recuerde a la población que todos los grupos de alimentos recomendados pueden ser parte del menú familiar, ya que son los mismos que se sugieren para el resto de la familia.

No olvide consultar también las recomendaciones específicas para escolares, adolescentes y adultos de las [Guías Alimentarias saludables y sostenibles para población mexicana 2023](#).





CAPÍTULO

1

**Las 10
recomendaciones
de las Guías
Alimentarias para
una alimentación
saludable y
sostenible en
niñas y niños
de 0 a 2 años.**

Para favorecer una alimentación óptima en niñas y niños de 0 a 2 años:

1 Durante los primeros 6 meses de vida, dale a tu bebé sólo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlo.



2 A los 6 meses incorpora alimentos de origen animal como carnes, pollo, huevo o pescado; molidos, machacados o en trocitos pequeños. Le protegen de la anemia y contribuyen a su crecimiento y desarrollo. Ofrécelos diariamente.

3 A partir de los 6 meses, dale a tu bebé verduras y frutas frescas en todas sus comidas. Tienen muchas vitaminas y minerales que le protegen contra enfermedades. Elige las de temporada que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.



4 A partir de los 6 meses, dale a tu bebé frecuentemente frijoles, lentejas o habas con muy poco caldo. Tienen proteínas, vitaminas, minerales y fibra, son prácticas y económicas.

5 A partir de los 6 meses, ofrece diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía a tu bebé.





6

No le des productos ultraprocesados como papillas envasadas, embutidos, galletas, pan dulce, papitas, cereales para papilla o de caja. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de enfermedades. En su lugar, dale alimentos naturales, sin agregar sal o azúcar.

7

A partir de los 7 meses, ofrece agua natural o simple todos los días a tu bebé. No le des refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo o bebidas deportivas. El azúcar en exceso le acostumbra al sabor dulce y favorece el desarrollo de caries, sobrepeso, obesidad e incluso diabetes.



8

Estimula a tu bebé a que se mueva. Juega con ella o él a alcanzar objetos, gatear, caminar, brincar, bailar o correr. Trata de que pase menos tiempo sentada(o) y que no vea pantallas como celulares, televisión o videojuegos ¡Cada movimiento cuenta!

9

Integra a tu bebé a comer en familia lo antes posible, brindándole un ambiente agradable, sin prisas ni distracciones de pantallas como tabletas, televisión o celular.



10

Ofrece alimentos saludables y variados a tu bebé, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo, no le presiones para comer.



1

Durante los primeros 6 meses de vida, dale a tu bebé sólo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlo.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Aunque la mayoría de los bebés en México reciben pecho alguna vez en su vida:

La mitad reciben pecho durante la primera hora de vida.



Solo 1 de cada 3 bebés reciben solo pecho durante sus primeros 6 meses.



1 de cada 4 bebés menores de 6 meses recibe pecho junto con fórmula comercial infantil.



Al año de vida, menos de la mitad de las y los bebés reciben lactancia materna, y a los 2 años, solo la reciben 1 de cada 4.

Al año de vida



A los 2 años de vida



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?



La leche materna:

- Refuerza las defensas de los bebés, protegiéndoles de enfermarse y de morir de diarrea e infecciones.
- Ayuda a que el sistema digestivo de los bebés se desarrolle bien y a prevenir alergias. También, a que se desarrollen adecuadamente sus sistemas, como el que regula el apetito y saciedad.

Es un alimento único, porque:

- Se va adaptando a las necesidades de energía, nutrientes y agua que el bebé necesita, desde que nace y mientras va creciendo.
- Se adapta también durante cada tetada o toma. Primero es rica en agua para calmar la sed y conforme pasa la toma es más rica en proteínas y otros nutrientes.
- Se adapta a las exposiciones ambientales como el clima. En climas más cálidos, contiene más agua para mantener al bebé hidratado, y transmite los anticuerpos (defensas) que la madre produce cuando tiene alguna infección, protegiendo también al bebé.

A largo plazo, protege a los niños y niñas de sobrepeso y obesidad, leucemia, diabetes y presión alta. Todo esto gracias a sus componentes únicos.

Además, dar pecho tiene beneficios para la salud de la madre, para la familia, el medio ambiente y la sociedad. Puedes aprender más sobre estos beneficios en la Recomendación 10 del Capítulo 1 de este documento.

Por todo lo anterior, la leche materna es sin duda un alimento muy importante, al menos hasta los 2 años de vida o más.



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Planifiquen dar únicamente pecho a su bebé por los primeros 6 meses y luego pecho junto con otros alimentos nutritivos hasta los 2 años o más si la mamá y el bebé así lo deciden.



Olviden el reloj. Dando pecho a libre demanda, es decir, tantas veces como el bebé lo pida, considerando al menos darle 8 veces entre el día y la noche (cada 2 o 3 horas) y permitiendo al bebé vaciar un pecho antes de pasar al otro. Esto evita que se quede con hambre y que le den cólicos.



Soliciten en el hospital donde nacerá su bebé:

- 1) El inicio temprano de la lactancia materna en la primera hora después del parto o tan pronto como sea posible.
- 2) El alojamiento conjunto de la madre con su bebé, es decir, que la o el bebé permanezca en la misma habitación de la madre durante su estancia en el hospital.
- 3) Que su bebé no reciba fórmula. Informen su deseo de que sea amamantado(a) de forma exclusiva.



Recuerden no dar a su bebé fórmula comercial infantil u otros líquidos (agua o té) o alimentos diferentes a la leche materna antes de los 6 meses de edad ya que puede:

- 1) Disminuir la cantidad de leche materna que el bebé toma, y con ello la cantidad de leche que la madre produce.
- 2) Aumentar el riesgo de enfermedad, ya que los bebés dejan de recibir los componentes de la leche materna que mejoran y sus defensas.
- 3) Aumentar el riesgo de desnutrición, estreñimiento, asma, diabetes, obesidad, otras enfermedades y muerte.



Recuerda que los bebés pueden llorar por otras razones y no necesariamente porque tienen hambre. Puede tener frío o calor, querer que lo carguen, sentir dolor o malestar, tener sueño, estar cansado, haber evacuado, o por tener hambre (cuando no se respondió a las señales de apetito previas al llanto).



Recuerda identificar de manera oportuna las señales de hambre y saciedad del bebé (Ver la Recomendación 10).



Trabajar o estudiar y continuar con la lactancia materna es posible. Si vas a incorporarte o regresar al trabajo o a la escuela, puedes continuar con la lactancia.*



Evita los chupones o mamilas. Si por alguna razón alimentas a tu bebé con leche materna extraída, ofrece la leche en un vasito, de ser posible. No le des chupones especialmente en los primeros meses de vida. Los chupones pueden hacer que el bebé se confunda con la forma de succionar al pecho y el biberón ya que requieren movimientos y esfuerzos diferentes.



Si tienen dudas, pidan apoyo a un(a) profesional de salud promotor(a) de la lactancia materna, o una consultora en lactancia.

* Revise el Anexo 3 para más información.



Después de los 6 meses de edad, su bebé debe seguir recibiendo pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta los 2 primeros años de vida o más (si la mamá y el bebé, así lo deciden).

La leche materna es todo el alimento e hidratación que los bebés necesitan durante sus primeros 6 meses. Hasta los 2 años, les sigue aportando nutrientes y componentes biológicos importantes.



2

A los 6 meses incorpora alimentos de origen animal como carne, pollo, huevo o pescado; molidos, machacados o en trocitos pequeños. Le protegen de la anemia y contribuyen a su crecimiento y desarrollo. Ofrécelos diariamente.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

En México, la anemia afecta especialmente a las niñas y los niños menores de 2 años. Casi la mitad de las niñas y los niños de 1 a 2 años de edad en nuestro país tienen anemia.



Menos de la mitad de las y los bebés de 6 a 11 meses consumen alimentos ricos en hierro.



Cerca de 4 de cada 10 niños y niñas de 1 a 2 años no consumen alimentos ricos en hierro.



Una de las principales causas de la anemia es que, a partir de los 6 meses, no se ofrece a los niños y las niñas suficientes alimentos ricos en hierro, como carnes, huevo, pescados o frijoles.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?



- La falta de hierro en el cuerpo durante los primeros años de vida ocasiona que el sistema inmunológico, es decir, las defensas del bebé, estén débiles. Esto puede afectar el desarrollo de su cerebro.
- Para prevenir enfermedades como la anemia en bebés, es importante ofrecerles alimentos ricos en hierro como las carnes, cuando empiezan a consumir alimentos a partir de los 6 meses. Las leguminosas (frijoles, lentejas, entre otros) también son ricas en hierro, aunque deben combinarse con alimentos ricos en vitamina C (como jitomate, naranja, limón) para que puedan ser mejor aprovechados por el organismo. Las carnes de res, cerdo, aves y el huevo, además de hierro, tienen proteínas, que son importantes para el crecimiento y desarrollo muscular de las niñas y los niños pequeños.
- También, contienen otros nutrientes como vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitamina B12 y grasas saludables como los ácidos grasos omega 3).
- Tanto el hierro en la carne roja, como los ácidos grasos omega 3 en pescado azul (sardina, bonito, atún o salmón) son especialmente importantes para el desarrollo del cerebro de los niños y las niñas pequeños.

Recuerde a madres, padres o personas cuidadoras:

A partir de los 6 meses puedes ofrecer huevo a tu bebé. **Antes se decía que el huevo ocasionaba alergias y que no se podía dar antes del año de vida. La evidencia más actual recomienda la introducción de alimentos alergénicos como el huevo desde edades tempranas de la vida.** Tanto el huevo como las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, habas) son alimentos ricos en hierro, que además son económicos.



¿CUÁNTOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS?

Además de leche materna a libre demanda, se recomienda ofrecer alimentos de origen animal todos los días a las y los bebés de 6 meses a 2 años.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

En la siguiente tabla se muestran las porciones recomendadas según la edad: de 6 a 8 meses, 0.25 a 0.5 porciones al día; de 9 a 11 meses, 0.5 a 1 porción al día y de 1 a 2 años, 0.5 a 1 porción al día. Lo más importante es que, cada día, el bebé coma algún alimento de origen animal, como carne de res, pollo, pescado o huevo, según lo que haya disponible en casa. A continuación se presenta una distribución semanal de referencia para dar variedad. Se recomienda no dar carnes rojas (como res o borrego) más de dos veces por semana.

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE CARNES, HUEVO Y LÁCTEOS POR GRUPO DE EDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS.

BEBÉS DE 6 A 8 MESES:

TIPO DE ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
HUEVO	0.5	1
POLLO Y OTRAS AVES	0.5	3
RES	0.5	1
CERDO Y OTROS ANIMALES	0.5	1
PESCADO	0.5	1
QUESO / YOGURT	0.25	2

Total de porciones semanales de carnes rojas (carne de res o cerdo): **1 porción**

Total de porciones semanales de otras carnes (pollo, otras aves, pescado, mariscos o huevo): **2.5 porciones**

BEBÉS DE 9 A 11 MESES:

SUBGRUPO	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
HUEVO	0.5	2
POLLO Y OTRAS AVES	1.0	2
RES	1.0	1
CERDO Y OTROS ANIMALES	1.0	1
PESCADO	1.0	1
QUESO / YOGURT	0.5	2

Total de porciones semanales de carnes rojas (carne de res o cerdo): **2 porciones**

Total de porciones semanales de otras carnes (pollo, otras aves, pescado, mariscos o huevo): **4 porciones**

BEBÉS DE 1 A 2 AÑOS:

SUBGRUPO	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
HUEVO	1.0	2
POLLO Y OTRAS AVES	1.0	2
RES	1.0	1
CERDO Y OTROS ANIMALES	1.0	1
PESCADO	1.0	1
QUESO / YOGURT	0.5	4

Total de porciones semanales de carnes rojas (carne de res o cerdo): **2 porciones**

Total de porciones semanales de otras carnes (pollo, otras aves, pescado, mariscos o huevo): **5 porciones**

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



CARNES ROJAS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ARRACHERA DE RES COCIDA	15 gramos	30 gramos
BISTEC DE RES COCIDO	15 gramos	30 gramos
CARNE DE RES COCIDA (PROMEDIO)	15 gramos	30 gramos
CARNE DE RES SECA	5.5 gramos	11 gramos
CARNE DE RES SEMIGRASOSA COCIDA	20 gramos	40 gramos
CARNE MOLIDA POPULAR DE RES COCIDA	20 gramos	40 gramos
CECINA DE RES COCIDA	25 gramos	50 gramos
MILANESA DE RES COCIDA	15 gramos	30 gramos



CARNES ROJAS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
CARNE DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
CARNE MOLIDA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
CHULETA DE CERDO COCIDA	¼ pieza	½ pieza
FALDA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
FILETE DE CERDO COCIDO	20 gramos	40 gramos
LOMO DE CERDO COCIDO	20 gramos	40 gramos
MACIZA DE CERDO COCIDA	17.5 gramos	35 gramos
MILANESA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
PIERNA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos



POLLO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ALITAS DE POLLO COCIDAS	1 pieza	2 piezas
MUSLO DE POLLO SIN PIEL COCIDO	¼ pieza	½ pieza
PECHUGA DE POLLO MOLIDA COCIDA	15 gramos	30 gramos
PECHUGA DE POLLO SIN PIEL COCIDA	15 gramos	30 gramos
PIERNA DE POLLO SIN PIEL COCIDA	—	¼ pieza



PESCADO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ATÚN EN AGUA DRENADO	16.5 gramos	33 gramos
PESCADO BLANCO COCIDO	37.5 gramos	75 gramos
PESCADO FILETEADO COCIDO	15.5 gramos	35 gramos
SALMÓN COCIDO	15 gramos	30 gramos
SARDINAS EN ACEITE	1 ½ piezas	3 piezas
SARDINAS EN TOMATE	½ pieza	1 pieza
TRUCHA COCIDA	15 gramos	30 gramos



HUEVO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
CLARA DE HUEVO	1 pieza	2 piezas
HUEVO COCIDO	0.5 pieza	1 pieza
HUEVO REVUELTO	30 gramos	60 gramos



LÁCTEOS (EVITANDO AQUELLOS CON AZÚCAR AGREGADA)

	0.25 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
LECHE EN POLVO	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
LECHE ENTERA	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
LECHE ENTERA ULTRA PASTEURIZADA	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
LECHE HERVIDA	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
LECHE LICONSA TE NUTRE	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
QUESO FRESCO	10 gramos	20 gramos	40 gramos
QUESO COTIJA	7-8 gramos	15 gramos	30 gramos
QUESO OAXACA	7-8 gramos	15 gramos	30 gramos
QUESO PANELA	10 gramos	20 gramos	40 gramos
REQUESÓN	1 cucharada	1 ¾ cucharadas	3.5 cucharadas
YOGUR NATURAL	1/4 taza	1/2 taza	1 taza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO:

CARNES Y HUEVO



Iniciar a los 6 meses dando a tu bebé algún tipo de carne entre carnes rojas (cerdo o res), aves y pescado o huevo todos los días una vez al día.



A partir de los 6 meses, introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para poder observar si hay alguna intolerancia o reacción alérgica.



Entre los 6 y 24 meses puedes ofrecer alimentos de origen animal como: carnes o huevo y lácteos, al menos dos veces al día.



Si le das carnes, elige cortes con poca grasa (bistec, maciza, pechuga, muslo o pierna sin piel).



Ofrece la carne en diferentes presentaciones y combinada con otros alimentos como verduras y cereales en papilla o puré.



Utiliza preparaciones sin grasa o con poca grasa, es decir, sin añadir aceites o mantecas a las preparaciones.



Cuando acepte consistencias distintas, ofrécelos picados o en tiras, siempre verificando que la consistencia sea la más apropiada según la edad y el desarrollo de tu niña o niño.

LÁCTEOS



Si tu bebé toma pecho solo hasta el año o no toma pecho, dale leche entera de vaca a partir del año.



Si tu bebé seguirá recibiendo leche materna hasta los 2 años, espera hasta después de que cumpla 2 años para darle leche de vaca. Mejor si es leche semidescremada o descremada.



No le des a tu bebé leche con sabores dulces como chocolate, vainilla o fresa porque tienen azúcar añadida.



No les des más de 500 ml de leche al día (entera, semidescremada o descremada) entre 1 y 2 años. Si toma mucha leche, no querrá comer otras comidas importantes para su salud.

CUANDO TENGA

OFRÉCELE EL ALIMENTO EN CONSISTENCIA DE:

POR EJEMPLO

6 a 7 meses

Papillas o puré.



Papilla casera de pollo.

7 a 8 meses

Puré, machacados o picados finos.



Huevo revuelto machacado.

8 a 12 meses

Picados finos y en trocitos.



Carne de res picada fina (deshebrada).

Mayores a 1 año

Trozos.
A partir de esta edad, el bebé puede incorporarse a la dieta familiar.



Pollo a la plancha en trozos.

¡Prepárate! Al inicio de la semana o el fin de semana puedes cocinar algunas carnes o hervir y desmenuzar pollo y guardarlo en tu refrigerador para tenerlo listo al momento de preparar las comidas de tu bebé. Así también ahorrarás tiempo.



3

A partir de los 6 meses, dale a tu bebé verduras y frutas frescas en todas sus comidas. Tienen muchas vitaminas y minerales que le protegen contra enfermedades. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

En México, solo 1 de cada 5 niñas y niños menores de 4 años consume verduras todos los días, y menos de la mitad consumen frutas.

Verduras



Frutas



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Las verduras y las frutas tienen muchas vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias que favorecen la salud de las niñas y los niños.
- Incluirlas a partir de los 6 meses es muy bueno para los bebés, porque les ayuda a:
 - Tener una alimentación saludable y protegerlos contra enfermedades.
 - Aprovechar mejor el hierro de los alimentos, ya que las verduras y frutas tienen mucha vitamina C.
 - Sentirse llenitos(as) después de comer, porque las frutas y verduras tienen fibra que les ayuda a sentirse satisfechos(as).
- Las verduras tienen sabores neutros o un poco amargos para los niños y las niñas; por ello, es importante ofrecerlas desde bebés, para que aprendan a familiarizarse con sus sabores.
- Esta etapa es la mejor oportunidad para promover hábitos de alimentación saludables, ya que cuando crecen, es más complicado modificar sus preferencias.
- Favorecer el consumo de alimentos de origen vegetal como las verduras y las frutas desde edades tempranas también es muy importante para cuidar nuestro planeta.



**¿CUÁNTAS VERDURAS Y FRUTAS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN
LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD?**

Se recomienda que todos los días de la semana se consuman verduras y frutas. En la siguiente tabla se presentan el número de porciones recomendadas por grupo de edad.

RECOMIENDE OFRECER VERDURAS Y FRUTAS TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE VERDURAS Y FRUTAS
POR GRUPO DE EDAD EN NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD**

EDAD	GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA
6 a 8 meses	Verduras	1
	Frutas	1
9 a 11 meses	Verduras	1.5
	Frutas	1.5
1 a 2 años	Verduras	2
	Frutas	1.5

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE VERDURAS Y FRUTAS



VERDURAS

	CRUDO		COCIDO	
	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ACELGA	1 taza	2 tazas	¼ taza	½ taza
BRÓCOLI	½ taza	1 taza	¼ taza	½ taza
CALABACITA ALARGADA CRUDA	½ pieza	1 pieza	-	-
CHAMPIÑÓN	½ taza	1 taza	¼ taza	½ taza
CHAYOTE	¼ pieza	½ pieza	¼ taza	½ taza
COLIFLOR	1 taza	2 tazas	½ taza	1 taza
EJOTES COCIDOS PICADOS	-	-	¼ taza	½ taza
ESPINACA	1 taza	2 tazas	¼ taza	½ taza
FLOR DE CALABAZA	-	-	½ taza	1 taza
JÍCAMA PICADA	¼ taza	½ taza	-	-
JITOMATE BOLA	½ pieza	1 pieza	-	-
JITOMATE SALADET	1 pieza	2 piezas	-	-
LECHUGA ROMANA	1 taza	2 tazas	-	-
NOPAL	1 pieza	2 piezas	½ taza	1 taza
PEPINO CON CÁSCARA REBANADO	½ taza	1 taza	-	-
VERDOLAGA	1 taza	2 tazas	½ taza	1 taza
ZANAHORIA RALLADA	¼ taza	½ taza	-	-



FRUTAS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
DURAZNO AMARILLO	1 pieza	2 piezas
FRESA ENTERA	8.5 piezas medianas	17 piezas medianas
FRESA REBANADA	½ taza	1 taza
FRUTA PICADA	½ taza	1 taza
GAJOS DE NARANJA	½ taza	1 taza
GUAYABA	1.5 pieza	3 piezas
MANDARINA	1 pieza mediana	2 piezas medianas
MANGO PICADO	½ taza	1 taza
MANZANA	½ pieza mediana	1 pieza mediana
MELÓN PICADO	½ taza	1 taza
NARANJA	1 pieza mediana	2 piezas medianas
PAPAYA PICADA	½ taza	1 taza
PASITAS COCIDAS MOLIDAS	5 piezas	10 piezas
PERA	¼ pieza	½ pieza
PIÑA PICADA	⅓ taza	¾ taza
PIÑA REBANADA	½ rebanada	1 rebanada
PLÁTANO	¼ pieza	½ pieza
SANDÍA PICADA	½ taza	1 taza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:

Laven y desinfecten las verduras y frutas antes de ofrecerlas al bebé.



Den al bebé verduras y frutas frescas preparadas de diferentes formas y texturas, sin agregarles sal, miel, azúcar o grasas como crema o mantequilla.

¡Así aprenderá a identificar y disfrutar los sabores naturales de los alimentos!



Cuando inicien con la introducción de verduras, empiecen con las blandas o cocidas, en puré o trituradas y picadas de forma individual. Una vez que las haya probado solas, pueden combinarlas con otros alimentos.

Después de un tiempo y cuando bebé las acepte, continúen con verduras crudas o de texturas duras y después con las frutas. Las verduras tienen un sabor más neutro o ligeramente amargo y son menos atractivas para los bebés. Por eso es importante que los bebés se familiaricen primero con estos sabores, y después se introduzcan las frutas, que les será más fácil de aceptar por sus colores y sabores.

Ejemplos de introducción de verduras y frutas en sus diferentes consistencias:

EMPEZAR CON



Papilla de zanahoria casera



Verdura en trocitos



Papilla de calabacita casera



Fruta machacada o en trocitos



¡Ten paciencia! Puede que sea necesario ofrecer muchas veces una misma verdura o fruta nueva antes de que tu bebé la acepte. A las niñas y los niños les puede tomar múltiples intentos antes de que se acostumbren a un nuevo alimento.



¡Enseñen con el ejemplo! Si tu bebé ve que todos en la familia consumen verduras y frutas, se interesará más por probarlas.



No le den jugos de fruta o de verduras, aunque sean naturales. Ofrezcan mejor las verduras y frutas enteras, ya que contienen fibra, que ayudarán a su digestión. Además, conservan mejor sus vitaminas y minerales.



Compren verduras y frutas de temporada y de producción local, preferiblemente. ¡Son más económicas y nutritivas!



Ofrezcan variedad de verduras, especialmente las de color verde oscuro, rojo y naranja, ya que tienen muchos nutrientes que son difíciles de obtener en cantidades adecuadas de otros alimentos.



Enseñen al bebé a comer (en la medida de lo posible y en cuanto tenga la edad para hacerlo) frutas y verduras con cáscara como manzana, pera, uvas, pepino o zanahoria, esto ayudará a que tenga una dieta más alta en fibra y una mejor digestión.

Recuerda que las preferencias por los sabores comienzan a formarse antes de los 2 años, y por esta razón, ofrecerle verduras y frutas en repetidas ocasiones contribuirá a que aprenda a disfrutarlas y elegir las en el futuro.



4

A partir de los 6 meses, dale a tu bebé frecuentemente frijoles, lentejas o habas con muy poco caldo. Tiene proteínas, vitaminas, minerales y fibra, son prácticas y económicas.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Solo 1 de cada 3 niñas y niños menores de 4 años consumen diariamente alguna leguminosa como frijol, lenteja, haba, garbanzo, entre otros.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Las leguminosas como el frijol, la lenteja, habas y garbanzo son alimentos nutritivos, económicos y amigables con el medio ambiente. Tienen beneficios importantes para la salud, por eso se deben ofrecer a los niños y las niñas frecuentemente.
- Las leguminosas aportan proteínas y fibra a la alimentación de las y los bebés. Además, son ricas en hierro, zinc, ácido fólico y magnesio, que son vitaminas y minerales importantes durante el crecimiento.
- Consumir leguminosas desde la infancia ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón.
- La fibra que está presente en las leguminosas beneficia a los microorganismos vivos del intestino (microbiota intestinal), que tienen una función en el crecimiento, el desarrollo de las defensas (sistema inmune) y la nutrición.



Recomiende a las madres, padres o personas cuidadoras:

Dale a tu bebé las leguminosas sin caldo o con muy poco caldo para que reciba todos sus nutrientes y beneficios. El líquido o caldito no contiene tantos nutrientes como el grano de la leguminosa, además, el caldo tiene sustancias que dificultan que el hierro se aproveche adecuadamente.



Cuando se ofrece solo el caldito en lugar de la leguminosa, el líquido ocupará mucho espacio en su pancita, haciendo que se sienta lleno(a) más rápido y que deje de consumir los alimentos con más nutrientes que son los que más necesita.

¿CUÁNTAS LEGUMINOSAS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD?

Se recomienda que entre los **6 y los 8 meses de edad**, los bebés consuman leguminosas al menos dos días de la semana. De los **9 a los 11 meses**, se recomienda que las consuman al menos tres días a la semana, y **a partir del año**, todos los días de la semana.

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE LEGUMINOSAS POR GRUPO DE EDAD EN NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS.

EDAD	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
6 a 8 meses	0.25	2 días
9 a 11 meses	0.5	3 días
1 a 2 años	0.5	7 días

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. **Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.**

EJEMPLOS DE PORCIONES DE LEGUMINOSAS

	LEGUMINOSAS		
	0.25 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ALUBIA COCIDA (CHICA O GRANDE)	1/8 taza o 1.5 cucharaditas	1/4 taza o 3 cucharaditas	1/2 taza
FRIJOL PROMEDIO COCIDO	1/8 taza o 1.5 cucharaditas	1/4 taza o 3 cucharaditas	1/2 taza
FRIJOLES REFRITOS, CASEROS	4 cucharaditas	1/6 taza	1/3 taza
GARBANZO COCIDO	1/8 taza o 1.5 cucharaditas	1/4 taza o 3 cucharaditas	1/2 taza
HABA COCIDA	1/8 taza o 1.5 cucharaditas	1/4 taza o 3 cucharaditas	1/2 taza
HARINA DE FRIJOL	3/4 de cucharadita	1.5 cucharadas	3 cucharadas
HUMMUS O PURÉ DE GARBANZO	1.25 cucharadas	2.5 cucharadas	5 cucharadas
LENTEJA COCIDA	1/8 taza o 1.5 cucharaditas	1/4 taza o 3 cucharaditas	1/2 taza
SOYA COCIDA	4 cucharaditas	1/6 taza	1/3 taza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:

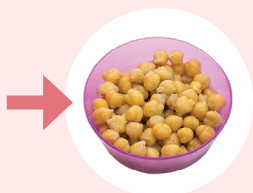
A partir de los 6 meses, den leguminosas al bebé, en la **consistencia o textura adecuada para su edad**, es decir, primero molidas o machacadas, hasta darlas enteras. Ofrécelas de preferencia sin caldo o con una cantidad mínima de caldo y sin sal.

A los 6 meses empezar con:



Leguminosas molidas o machacadas

Hasta lograr ofrecer:



Leguminosas enteras

Una vez que tu bebé las acepte, ofrécelas, de preferencia, en combinación con cereales como tortilla de maíz, arroz o avena.



Al inicio, ofrécelas en cantidades pequeñas, es decir, solo una cucharadita al día, hasta lograr que consuma la porción adecuada para su edad. Si tu bebé tiene malestares estomacales, recuerda que puede ser por otra causa o por el proceso de adaptación a nuevos alimentos, y que su cuerpo poco a poco los irá tolerando de mejor forma.

Ofrécelas en combinación con alimentos ricos en vitamina C como jitomate, pimienta, brócoli, limón, guayaba, naranja; para que tu bebé pueda aprovechar mejor el hierro que contienen las leguminosas.

Dale diferentes variedades de leguminosas, como frijoles, habas, garbanzos, lentejas, chícharo seco o soya, para tener más variedad en sus comidas y que se familiarice con estos alimentos.



¡Prepáralas con anticipación! Cocina las leguminosas que comerán por varios días de la semana, remojándolas previamente por al menos una noche y cambiando el agua antes de ponerlas a cocer. Una vez cocinadas, se pueden refrigerar por 3 o 4 días, o congelar hasta por 6 meses, en recipientes con tapa. Esto permitirá ahorrar tiempo en su preparación. ¡Haz que siempre estén disponibles!



5

A partir de los 6 meses, ofrece diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía a tu bebé.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Cerca de uno de cada dos niños y niñas entre uno y cuatro años en México consumen cereales dulces, los cuales no se recomiendan.

Los cereales integrales o de granos enteros aportan vitaminas importantes como las del grupo B y el ácido fólico, y los tubérculos son fuente de vitaminas A, C y E. Sin embargo, muchas niñas y niños menores de un año en México no consumen suficiente de estas vitaminas, posiblemente porque comen pocos alimentos diversos, entre ellos, los cereales y tubérculos que son ricos en estas vitaminas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Los cereales (tortilla de maíz, avena, arroz) y tubérculos (papa, camote, yuca) tienen muchas funciones en el cuerpo de las y los bebés: permiten que tengan una alimentación más nutritiva, regulan su apetito y su saciedad (sentirse satisfecha, llena o lleno). Además, le aportan vitaminas y minerales como hierro, zinc y ácido fólico, que son necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- En especial, los cereales integrales o de granos enteros, tienen fibra, vitaminas como la B1, B2, B6; y minerales como magnesio, selenio y hierro.
- Es recomendable ofrecer cereales a las y los bebés a partir de los 6 meses, ya que, en la actualidad, éstos están fortificados con hierro.
- Las tortillas de maíz de nixtamal tienen más calcio, zinc y fibra que las tortillas hechas con harina de maíz. Por ello, es importante, en la medida de lo posible, ofrecer a niños y niñas tortillas de masa nixtamalizada.
- Los cereales y tubérculos son uno de los grupos de alimentos que menos dañan al medio ambiente en comparación con los alimentos de origen animal.



¿CUÁNTOS CEREALES Y TUBÉRCULOS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD?

RECOMIENDE OFRECER CEREALES TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NÚMERO DE PORCIONES **DIARIAS** RECOMENDADAS DE CEREALES Y TÚBERCULOS POR GRUPO DE EDAD EN NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS.

EDAD	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
6 a 8 meses	1	7 días
9 a 11 meses	1.5	7 días
1 a 2 años	3.5	7 días

EJEMPLOS DE PORCIONES DE CEREALES Y TUBÉRCULOS.



CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

	0.25 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
AMARANTO TOSTADO	$\frac{3}{4}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ taza o 1.5 cucharaditas	$\frac{1}{4}$ taza o 3 cucharaditas
ARROZ INTEGRAL COCIDO	-	$\frac{1}{6}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza
AVENA COCIDA	3 cucharadas	6 cucharadas	$\frac{3}{4}$ taza
BARRA DE AMARANTO	-	$\frac{3}{4}$ pieza	1 $\frac{1}{2}$ pieza
BOLILLO INTEGRAL	-	-	$\frac{1}{3}$ pieza
CAMOTE COCIDO	-	$\frac{1}{6}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza
ELOTE DESGRANADO COCIDO	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
PAPA COCIDA	$\frac{1}{8}$ pieza	$\frac{1}{4}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza
PASTA INTEGRAL COCIDA	-	$\frac{1}{6}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza
TORTILLA DE MAÍZ	$\frac{1}{4}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza	1 pieza
YUCA	$\frac{1}{8}$ pieza	$\frac{1}{4}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.



CEREALES REFINADOS

	0.25 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ARROZ COCIDO	$\frac{3}{4}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ taza o 1.5 cucharaditas	$\frac{1}{4}$ taza o 3 cucharaditas
ATOLE VITAMINADO	$\frac{1}{2}$ cucharada	1 cucharada	2 cucharada
ESPAGUETI COCIDO	-	-	$\frac{1}{3}$ taza
TELERA	-	-	$\frac{1}{3}$ pieza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:

Procuren que el bebé consuma diariamente cereales, de preferencia en los tiempos de comida principales: desayuno, comida y cena.



La primera vez que los ofrezcas, entre los 6 y 7 meses de edad, dale tortilla de maíz, arroz, avena o papa. Una vez que se acostumbre a estos alimentos, puedes ofrecer otras opciones, y alternar con cereales integrales o de granos enteros, como arroz o pasta integral.



Procura que estos alimentos no reemplacen el consumo de verduras y frutas.



Combínalos con otros grupos de alimentos, por ejemplo, arroz con frijoles, habas con tortilla, pan con frijolitos. Incluso en guisados como albóndigas (carne molida con arroz), dará variedad a la dieta del bebé y le aportará una mejor calidad de proteínas.



Evita ofrecer a tu bebé cereales para hacer papillas, cereales listos para consumir en el desayuno, panecillos, pan dulce o galletas; ya que tienen mucha azúcar y pueden provocar el desarrollo de caries dental, que suba mucho de peso o que al crecer tenga preferencia por los sabores dulces.



6

No le des productos ultraprocesados como papillas envasadas, embutidos, galletas, pan dulce, papitas, cereales para papilla o de caja. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de enfermedades. En su lugar, dale alimentos naturales, sin agregar sal o azúcar.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

En México, es común que se den a niños y niñas productos ultraprocesados como carnes procesadas (jamón, salchicha) cereales dulces, botanas, dulces y postres desde muy temprana edad.

Estos productos aumentan el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad durante la infancia, y desplazan el consumo de alimentos saludables como verduras, frutas y cereales.



¿Cuáles son los productos ultraprocesados que más se consumen en esta edad?

- Cereales infantiles.
- Cereales de caja listo para consumir.
- Papillas envasadas.
- Fórmulas comerciales infantiles y leches en polvo.
- Yogur de fruta con azúcar añadida.
- Embutidos o carnes encurtidas (como salchichas o jamones o mortadelas).
- Pan dulce y pastelillos industrializados empaquetados;
- Frituras empaquetadas.
- Galletas y dulces empaquetados.

No se recomienda el consumo de productos ultraprocesados, en especial en niñas y niños pequeños.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- El consumo de productos ultraprocesados con exceso de calorías, azúcar, sal/sodio, grasas saturadas y grasas trans daña la salud de las niñas y los niños.
- Cuando estos productos se consumen de manera cotidiana, los niños y las niñas pueden desarrollar caries y aumenta el riesgo de que tengan obesidad, diabetes y presión alta al crecer.
- Además, su alto contenido en azúcares y grasas afecta la capacidad de las niñas y los niños de regular su apetito y saber cuándo dejar de comer, fomenta el gusto por los alimentos muy dulces, salados y grasosos, afectando la preferencia por estos alimentos.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



A partir de los 6 meses, continúa dando leche materna junto con alimentos frescos y naturales, hasta los 24 meses o más (de ser posible), sin ofrecer productos ultraprocesados.



Ofrece a tu bebé alimentos naturales (sin sellos y no procesados), o al menos los que contengan menos sellos en el empaque.



Recuerda que tu niña o niño en esta etapa desarrolla sus gustos y preferencias por los productos para el resto de su vida. Por eso, es muy importante que se evite el consumo de productos con exceso de sal (o altos en sodio) y/o azúcar y/o grasa.

La mejor manera de identificar un producto ultra-procesado es a través de los sellos negros en el empaque y leyendas de precaución, que nos indican que el producto contiene calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans o sodio en exceso, o sustancias no recomendables en niñas y niños como cafeína y edulcorantes.



Figura 1. Sellos de advertencia y leyendas precautorias en México.



Recuerda que, aunque las fórmulas comerciales y alimentos infantiles no tengan sellos, tampoco son recomendables para tu bebé, tienen ingredientes que pueden ser de riesgo para la salud de ella o él.



De los 6 a 8 meses, prepara sus papillas con alimentos naturales y frescos, usando carnes, leguminosas (frijoles o lentejas), verduras y/o frutas de temporada y sin añadirles sal o azúcar. Así, aprovechará la mayor cantidad de nutrientes que tienen estos alimentos y aprenderá a identificar y disfrutar el sabor natural de los alimentos frescos.



Prepara botanas saludables usando verduras (zanahoria, jícama, betabel, apio, lechuga, etc.) y frutas (naranja, mandarina, manzana, mango, etc.). Se pueden usar solas o combinadas y son de fácil preparación, almacenamiento, fáciles de llevar y tener listas para consumir. Ofrece este tipo de botana saludable a tu bebé, en la consistencia adecuada para su edad: machacada, molidas, finamente picada o en trocitos.



Evita ofrecerle galletas, pan dulce empacado o cereales dulces. Nunca ofrezcas estos productos como premio a un buen comportamiento o para consolarle.



7

A partir de los 7 meses, ofrece agua natural o simple todos los días a tu bebé. No le des refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo o bebidas deportivas. El azúcar en exceso le acostumbra al sabor dulce y favorece al desarrollo de caries, sobrepeso, obesidad e incluso diabetes.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

6 de cada 10 niñas y niños en el país no beben suficiente agua natural o simple.



8 de cada 10 niñas y niños entre 1 y 4 años consumen bebidas endulzadas.



Los bebés en México suelen empezar a consumir bebidas azucaradas caseras o industrializadas muy temprano en la vida, desde los 6 meses de edad.





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- El agua es vital para el ser humano por ser uno de los componentes principales del cuerpo; en los niños más del 70% de su cuerpo está formado por agua.
- Consumir suficiente agua durante la infancia es indispensable por sus funciones en el cuerpo, y es un hábito saludable que debe fomentarse y mantenerse para cuidar la salud durante toda la vida.
- El consumo de bebidas azucaradas pone en riesgo la salud de bebés, niños y niñas pequeños; favorece el aumento de peso, porque aportan mucha energía, y afectan negativamente la regulación adecuada de su apetito y saciedad. Además, estas bebidas pueden generar daños en sus riñones, ya que muchas están endulzadas con jarabe de maíz de alta fructosa o jarabe de glucosa y fructosa.
- Enseñar a las niñas y los niños a consumir agua simple como bebida de preferencia desde edades tempranas contribuye a que tengan hábitos más saludables y amigables con el medio ambiente cuando sean adultos.

¿CUÁNTA AGUA NATURAL O SIMPLE SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD?

RECOMIENDE OFRECER AGUA NATURAL O SIMPLE A TU NIÑA O NIÑO TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

CANTIDAD DE AGUA NATURAL O SIMPLE RECOMENDADA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 7 MESES A 2 AÑOS POR GRUPO DE EDAD:

EDAD	CANTIDAD DE AGUA NATURAL O SIMPLE AL DÍA	RANGO QUE SE PUEDE CONSUMIR DIARIAMENTE
7 a 11 meses de edad	 120 ml (1/2 taza)	 →  120 – 240 ml (entre media y 1 taza)
1 año	 240 ml (1 taza)	 →     240 - 960 ml (entre 1 y 4 tazas)
2 años	  480 ml (2 tazas)	 →     240 - 960 ml (entre 1 y 4 tazas)



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



De los 6 a los 7 meses, la leche materna es el único líquido que los bebé necesitan tomar para estar hidratados(as). La leche materna puede ser usada (en lugar de agua) para hacer sus papillas.



A partir de los 7 meses de edad, da a tu bebé traguitos de agua natural o simple para mantenerlo(a) hidratado(a).



Ofrece agua natural o simple a tu bebé, niña o niño al finalizar cada comida, antes y después de realizar actividad física, cuando el clima sea caluroso.



Vigila el consumo de agua natural o simple de tu bebé y ofrécela a lo largo del día y con todas sus comidas, no esperes hasta que tenga sed.



Si la orina de tu bebé no es de color transparente o amarillo claro, si tiene los labios agrietados o si presenta estreñimiento, asegúrate de que esté tomando suficiente agua natural.



La sed nos indica que nuestro cuerpo necesita agua. Si identificas que tu bebé, niña o niño tiene sed, ofrece agua natural o simple y permite que la tome.



Ten agua simple para consumo en casa, accesible a las niñas y los niños todo el tiempo.



Acompaña las comidas de la familia con agua natural o simple todos los días. Así, tu bebé identificará que el agua es la bebida ideal y le ayudará a establecer su preferencia por ella.



Evita comprar y tener en casa bebidas azucaradas, incluyendo juguitos o leche de sabor. De esta manera, el agua simple y natural será la bebida de elección de la familia.



Si tu niña o niño mayor de 6 meses va a guardería, **mándale siempre agua simple en un termo en su lonchera.**



Identifica un vaso o botella llamativo para tu bebé, con su personaje o color favorito para darle agua simple natural, así le será más atractivo beberla.



Usa vasos o botellas reutilizables para beber agua y evita las botellas de agua desechables o popotes de un solo uso.



Si salen de casa, **lleven siempre con ustedes una botella de agua natural o simple**, para que tu bebé pueda consumirla mientras están fuera.

¡Enseña con el ejemplo! Bebe agua natural frente a tu bebé y elígela siempre como bebida de preferencia.



8

Estimula a tu bebé a que se mueva. Juega con ella o él a alcanzar objetos, gatear, caminar, brincar, bailar o correr. Trata de que pase menos tiempo sentada(o) y que no vea pantallas como celulares, televisión o videojuegos ¡Cada movimiento cuenta!



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

4 de cada 10 niñas y niños entre 1 y 2 años en el país no hace la actividad física mínima que se recomienda, es decir, 180 minutos al día.



8 de cada 10 pasan más tiempo frente a pantallas del que deberían, es decir, máximo una hora diaria.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- La actividad física es vital para el desarrollo de bebés, niñas y niños pequeños, ya que contribuye a la salud de su corazón y respiración, de sus músculos y huesos, así como de sus emociones.
- Por otro lado, no hacer actividad física (inactividad física) les pone en riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad y altera sus hábitos del sueño.



¿Qué tipo de actividad física es recomendable para los bebés de 6 meses a 2 años?

Alcanzar objetos, gatear, caminar, correr, bailar, jugar.



¿Qué tipo de actividades deben evitarse en niñas y niños menores de 2 años?

El uso de dispositivos electrónicos y pantallas, como televisión, teléfonos celulares y tabletas.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA HACER ENTRE NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD?

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MENORES DE 2 AÑOS

BEBÉS MENORES DE 1 AÑO

- Buscar que permanezcan físicamente activos el mayor tiempo posible y de diversas maneras, con juegos interactivos en el suelo.
- Incluir al menos 30 minutos de tiempo acostados de barriga mientras están despiertos.
- No deben estar expuestos a ningún tipo de pantallas.

PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS

- Se recomienda que acumulen **al menos 3 horas** a lo largo del día de múltiples actividades físicas de cualquier intensidad; cuanto más, mejor.
- No se recomienda el uso de pantallas a esta edad.



El sueño de los bebés también es importante y contribuye a su desarrollo a lo largo de la vida.

- Las y los bebés menores de 1 año deben tener entre 12 y 16 horas al día de sueño de buena calidad, incluyendo siestas.
- Las niñas y los niños de 1 a 2 años deben tener entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, incluyendo siestas. Sus horarios para dormir y despertar deben ser regulares.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Motive a bebé a moverse. Por ejemplo:

- Recuéstale boca a arriba sobre una manta, y muéstrale algún juguete (sonaja). Cuando lo mire, muévelo hacia arriba para que levante su cabeza.
- Acaricia sus manitas haciendo movimientos circulares en sus palmas y estira cada uno de sus dedos.
- Haz estas actividades durante 3 minutos.



Planee una hora de juego diaria acorde a la edad del bebé.

Haz actividades con tu bebé para ayudar a fortalecer su cuerpo conforme va creciendo.

6 a 9 meses:

Pon a tu bebé a rodar de la barriga hacia la espalda y vuelta a la barriga, y que luego intente sentarse sola o solo.

Si aún no lo logra, puedes brindarle ayuda, también puedes pedirle que empuje hacia arriba



9 a 12 meses:

Pídele que gatee e intente ponerse de pie. Ayúdalo si es necesario.

Se debe sentar solo(a), mantenerse y tratar de coger algún objeto sin caerse, jugar con ambas manos y comenzar a dar pasos.



Cuando comience a caminar:

Pídele que recoja objetos con una mano, que ponga piezas pequeñas en los espacios indicados, que acomode cosas y que lleve y traiga objetos para fomentar el movimiento.



Cuando se mueva bien de un lado a otro:

Fomenta que realice otro tipo de actividades como caminar a paso más rápido, jugar, bailar o correr.



Busca juguetes que incentiven su movimiento.



No permitas el uso de pantallas como tabletas, teléfonos celulares, videojuegos.



Crea espacios que los mantengan seguros mientras es la hora de juego.



Recuerda: más movimiento, menos pantallas. Es un hábito que debemos fomentar desde los primeros años de vida.



9

Integra a tu bebé a comer en familia lo antes posible, bríndele un ambiente agradable, sin prisas ni distracciones de pantallas como tabletas, televisión o celular.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Aunque la comida en familia es parte esencial de la cultura mexicana, es un hábito que se ha ido perdiendo en algunos contextos, además es cada vez es más frecuente el uso de pantallas para distraer a los bebés mientras comen.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Comer en familia permite que las niñas y los niños tengan una mejor alimentación y nutrición, ya que consumen alimentos saludables como frutas y verduras, y menos alimentos y bebidas altos en grasas y en azúcares.
- Lo contrario ocurre cuando se utilizan pantallas al momento de comer.
- También tiene efectos positivos en la comunicación entre los miembros de la familia, puede ayudar a que las niñas y los niños tengan mayor autoestima, les vaya mejor en la escuela, se sientan más apoyados(as), y tengan mayor bienestar.



Un ambiente agradable en familia, sin prisas, distracciones, ni pantallas a la hora de comer, permite que los niños se concentren en comer y degustar mejor sus alimentos, contribuyendo a masticar mejor, comer pausado e identificar mejor sus sensaciones de saciedad.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Planifiquen los alimentos que comerán y prepárenlos en casa siempre que sea posible. Esto ayudará a que su bebé consuma más alimentos saludables, y que no sea necesario recurrir a aquellos que tienen exceso en sal, azúcar, grasas y/o calorías.



Motiven a su bebé a disfrutar el momento en familia.



De preferencia, ofrezcan al bebé los alimentos al mismo tiempo que come toda la familia, y no se salten comidas.



Presten atención a las señales de su bebé, niña o niño pequeño para saber si tiene más hambre o si ya está satisfecho(a).



Sirvan al bebé porciones pequeñas de alimentos. Si tiene más apetito, entonces sírvanle más. Así evitarán el desperdicio de alimentos, las tensiones familiares en caso de que no se acabe todo, y que coma más de lo que necesita.



Muestren a su bebé cómo comen y disfrutan los alimentos que él/ella también está comiendo, ¡exploren juntos los colores, aromas y sabores de los alimentos!



Interactúen con su bebé en las comidas. **No usen distractores al momento de comer**, tales como televisión, celular, tabletas, videojuegos, entre otros. Esto permitirá que estén concentrados en la comida, facilitará la interacción entre los miembros de la familia y les permitirá reconocer mejor, y a tiempo, su apetito y cuándo esté satisfecho(a).





10

Ofrece alimentos saludables y variados a tu bebé, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo, no le presiones para comer.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Cerca de 1 de cada 3 niñas y niños de 6 a 11 meses y 1 de cada 8 de 1 a 2 años no come suficientes alimentos diversos, es decir, de los diferentes grupos de alimentos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

Los bebés son capaces de regular cuánto necesitan comer. Desde sus primeros días, ellas y ellos dan señales cuando tienen hambre y cuando ya están satisfechas(os). Al escuchar y respetar estas señales, las madres, padres y personas cuidadoras pueden ayudar a que coman la cantidad justa.

Cuando se controla demasiado lo que comen, los bebés pueden dejar de escuchar su propio cuerpecito y depender de lo que sus mamás, papás o cuidadores dicen. En cambio, al darles espacio para que ellos mismos decidan cuánto comer, aprenden mejor a regular su apetito.

Dar pecho es genial para que aprendan a regular su apetito, porque los bebés piden comer cuando tienen hambre y paran cuando están satisfechos(as). En cambio, con fórmulas o alimentos con mucha azúcar o grasa, pueden comer más de lo que necesitan, lo que no es tan bueno para su salud.



Cuando están probando comidas nuevas, es normal que jueguen con la comida, se la saquen de la boca o la tiren. ¡Están aprendiendo! No necesariamente quiere decir que ya no quiere comer más, es parte de su desarrollo. A veces rechazan alimentos nuevos, pero es totalmente normal. Si un bebé está creciendo bien y tiene energía, seguramente está comiendo lo que necesita para estar sana o sano.

Nunca se debe obligar a un bebé a comer, ella o él será quien indique cuando ya esté satisfecha(o) o cuando tenga deseos de comer un poco más.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:

SEÑALES DE HAMBRE EN NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 6 MESES.

Identifiquen las señales de apetito y saciedad del bebé, niña o niño pequeño de acuerdo con su edad:



SEÑALES TEMPRANAS "TENGO HAMBRE"

- Inquieto(a)
- Abre la boca
- Mueve la cabeza buscando el pecho



SEÑALES INTERMEDIAS "TENGO MUCHA HAMBRE"

- Se estira
- Se mueve más
- Se lleva la mano a la boca



SEÑALES TARDÍAS "ESTOY HAMBRIENTA O HAMBRIENTO"

- Lloro
- Movimientos agitados
- Se pone rojo(a)

SEÑALES PARA IDENTIFICAR SI TU BEBÉ DE 6 MESES A 2 AÑOS TIENE HAMBRE O ESTÁ SACIADO(A):

TU BEBÉ PUEDE TENER HAMBRE SI

- Señala o estira los brazos hacia los alimentos
- Abre la boca cuando se le ofrece una cucharada o alimentos
- Se entusiasma cuando ve alimentos
- Hace movimientos con las manos o hace sonidos para hacerte saber que todavía tiene hambre

TU BEBÉ PUEDE ESTAR SACIADO(A) SI

- Aleja los alimentos
- Cierra la boca cuando se le ofrece comida
- Gira la cabeza alejándose de los alimentos
- Hace movimiento con las manos o hace sonidos para hacerte saber que está lleno(a)

- Sirve a tu bebe, niña o niño las porciones adecuadas de alimentos de acuerdo con su edad, y cuida no servir de más. Si lo termina y pide más, se sirve solo un poco y se deja que lo coma, sin que se le obligue a que lo termine y así no se desperdicia alimento.
- Identifica horarios de comida óptimos para el bebé, en los cuales empezarás a dar los alimentos complementarios, y que posteriormente se irán estableciendo como sus tiempos de comida. En la medida de lo posible, trata de irlos armonizando con las comidas de la familia.



Durante sus primeros 2 años de vida, tu bebé comerá cantidades muy pequeñas de alimentos, por eso, **¡haz que cada oportunidad de comer sea saludable!**

Incluye verduras de temporada en las comidas principales.

Asegúrate de que tu bebé esté sentado(a) en una silla u otro lugar seguro y bajo supervisión siempre que consuma alimentos. **Ofrece alimentos en la consistencia adecuada para su edad.**



Disfruten de la compañía en familia, sin distractores y procurando motivar a tu bebé. Si las comidas son momentos para discusiones familiares, tu bebé puede rechazar los alimentos.

Si tienes alguna preocupación sobre el crecimiento o el comportamiento de tu bebé al momento de comer, no olvides consultarlo con el personal de salud.

Dale siempre prioridad a los alimentos saludables y evita ofrecer productos ultraprocesados con exceso de azúcar, sal o grasa. Por ejemplo:



EN LUGAR DE



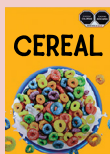
papillas industriales



salchichas o jamón



cereales dulces, yogur dulce
o pastelitos



papillas industrializadas
de cereales



PRUEBA CON



papilla casera, sin agregar
azúcar, sal o aceite



carne molida o desmenuzada



avena y fruta



cereales naturales:
tortilla de maíz, arroz, avena,
amaranto



A continuación, encontrará los perfiles que resumen el número de porciones recomendadas por día y algunas ideas de menús para bebés, divididos por edades. Recuerde que estas son solo sugerencias para orientar a madres, padres o personas cuidadoras sobre qué pueden ofrecer, prestando especial atención a las señales de apetito y saciedad del bebé. Cada niña o niño tiene su propio ritmo, y es importante ayudarles a reconocer estas señales.

No hay problema si se desea cambiar algún alimento por otro similar; ¡esto es totalmente válido! Lo ideal es recomendar el uso de verduras y frutas locales y de temporada. Además, recuerde que la comida debe ser fácil de comer para los niños, por lo que se debe preparar en la textura y consistencia adecuadas según su edad.

Recuerde a la madre, padre o persona cuidadora:



Si tu bebé tiene entre 6 y 7 meses, dale sus comiditas en forma de papilla o machacada para que le sea fácil comerlas. Y si ya tiene de 7 a 8 meses, dale los alimentos en trocitos pequeños.



A los 6 meses, empieza con poquito, como 2 o 3 cucharaditas en cada comida, y poco a poco ve aumentando hasta llegar a ½ taza.



Cuando tu bebé tenga de 7 a 8 meses, puedes darle de 5 a 8 cucharaditas por comida, o entre 1/3 y ½ taza.

PERFILES DE PORCIONES RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS DE EDAD

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 MESES
(625 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO	PORCIONES POR CADA DÍA DE LA SEMANA INDICADO	DÍAS POR SEMANA
1.	Cereales integrales, granos y tubérculos	1.0	7
2.	Verduras	1.0	7
3.	Frutas	1.0	7
4.	Lácteos (omitiendo aquellos con azúcar agregada)		
4.1	Leche materna	libre demanda	7
4.2	Queso/Yogurt	0.25	2
5.	Leguminosas	0.25	2
6.	Grasas y aceites	0.50	7
	Carnes y huevo		
7.	Huevo	0.5	1
8.	Pollo y otras aves	1.0	3
9.	Carne de res	1.0	1
10.	Cerdo y otros animales	1.0	1
11.	Pescado	1.0	1
12.	Agua natural o simple	0.5 taza (120 ml)	7

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 11 MESES
(708 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO	PORCIONES POR CADA DÍA DE LA SEMANA INDICADO	DÍAS POR SEMANA
1.	Cereales integrales, granos y tubérculos	1.5	7
2.	Verduras	1.5	7
3.	Frutas	1.5	7
4.	Lácteos (omitiendo aquellos con azúcar agregada)		
4.1	Leche materna	libre demanda	7
4.2	Queso/Yogurt	0.50	2
5.	Leguminosas	0.50	3
6.	Grasas y aceites	0.50	7
	Carnes y huevo		
7.	Huevo	0.50	2
8.	Pollo y otras aves	1.0	2
9.	Carne de res	1.0	1
10.	Cerdo y otros animales	1.0	1
11.	Pescado	1.0	1
12.	Agua natural o simple	0.5 taza (120 ml)	7

NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS
 (930 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO	PORCIONES POR CADA DÍA DE LA SEMANA INDICADO	DÍAS POR SEMANA
1.	Cereales integrales, granos y tubérculos	3.5	7
2.	Verduras	2.0	7
3.	Frutas	2	7
4.	Lácteos (omitiendo aquellos con azúcar agregada)		
4.1	Leche materna y/o entera	1.5	7
4.2	Queso/Yogurt	0.50	4
5.	Leguminosas	0.50	7
6.	Grasas y aceites	1.5	7
	Carnes y huevo		
7.	Huevo	1.0	4
8.	Pollo y otras aves	1.0	2
9.	Carne de res	1.0	1
10.	Cerdo y otros animales	1.0	1
11.	Pescado	1.0	1
12.	Agua natural o simple	1 año: 1 taza (240 ml), 2 año: 2 tazas (480 ml)	7

Ejemplos de menús para bebés de 6 a 8 meses de edad.

- Ofrece los alimentos a tu bebé en puré o machacados (6 a 7 meses) y en picados finos (7 a 8 meses).
- A los 6 meses de edad dar de 2 a 3 cucharaditas cafeteras por comida (e incrementar gradualmente a ½ taza de 240ml) *
- De 7 a 8 meses de edad dar de 5 a 8 cucharaditas cafeteras por comida o ½ a ½ taza o ½ a ½ plato de 240 ml.

DESAYUNO

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puré de frijoles con arroz - ¼ porción de frijol (o lenteja, alubia o garbanzo) cocido (1.5 cucharaditas) - ½ porción de arroz cocido (½ taza o 1.5 cucharaditas) Preparación - Moler/ Machacar a punto de puré los frijoles sazonados con el arroz previamente cocinado.	Puré fruta con amaranto - ½ porción de amaranto tostado (1.5 cucharaditas) - ½ porción de pera (¼ pieza) (o fruta de temporada) Preparación - Cortar la pera en trozos. - Moler/ Machacar a punto de puré la pera con el amaranto tostado.	Puré de papa y espinacas - ¼ porción de papa cocida (½ pieza) - ½ porción de espinaca cocida (¼ taza) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita) Preparación - Cortar la papa y espinaca en trozos. - Moler/ Machacar a punto de puré la papa y espinaca cocida.	Puré de avena con fruta - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de mango (½ taza) (o fruta de temporada) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad), esperar a que se enfríe. - Picar en trozos el mango (o fruta de elección). - Moler/ Machacar a punto de puré la avena cocida con el mango en trozos, puede agregar leche materna a esta preparación.	Puré de pollo con jitomate y arroz - ½ porción de pollo deshebrado cocido (15 gramos) - ½ porción de jitomate cocido (1 pieza) - (½ porción de aceite vegetal ½ cucharadita) - ½ porción de arroz cocido (1/8 taza o 1.5 cucharaditas) Preparación - Sazonar el pollo con el aceite. - Picar el jitomate en trocitos. - Moler/ Machacar a punto de puré el pollo sazonado con el jitomate.	Puré calabacita con pasta integral - ½ porción de pasta integral cocida (½ taza) - ¼ porción de calabacita alargada (¼ pieza) Preparación - Cocer a vapor la calabacita y cortar en trozos. - Moler/ Machacar la pasta integral y la calabacita a punto de puré. Puré de fruta - ½ porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) Preparación - Picar la manzana en trozos - Moler / Machacar la manzana a punto de puré, puede agregar leche materna a esta preparación.	Puré de lentejas con papa y zanahoria - ¼ porción de papa cocida (½ pieza) - ¼ porción de zanahoria cocida (½ taza) - ¼ porción de lentejas (o frijol, alubia o garbanzo) cocidas molidas (1.5 cucharaditas) Preparación - Picar la papa y zanahoria en trozos. - Moler/ Machacar las lentejas cocidas, papa y zanahoria a punto de puré.

NOTA: Es importante seguir las porciones de los menús presentados para todo el día (no son intercambiables, cada día tiene una distribución diferente).

Ejemplos de menús para bebés de 6 a 8 meses de edad.

COLACIONES

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES

Fruta y
verdura en
picado fin

- ½ porción de manzana en trocitos finamente picados (½ pieza) (o fruta de temporada)
- ½ porción de jícama finamente picada (¼ taza)

Preparación.

- Cortar la jícama en trocitos finos.
- Cortar la manzana en trocitos finos.
- Mezclar la jícama con la manzana

MARTES

Fruta
machacada

- ½ porción de papaya machacada a punto de puré (½ taza) (o fruta de temporada)

Verdura al
vapor

- ¼ porción de chayote cocido (½ taza)

Preparación

- Cortar el chayote cocido en trozos.
- Moler/ Machacar a punto de puré.

MIÉRCOLES

Puré de fruta
con yogurt

- ½ porción de plátano (¼ pieza) (o fruta de temporada)
- ¼ porción de yogurt natural (¼ taza)

Preparación

- Machacar el plátano a punto de puré.
- Hacer una mezcla entre el puré de plátano con el yogurt natural.

JUEVES

Fruta en
picado fino

- ¼ porción de papaya (sin semilla) en trocitos finamente picados (¼ taza) (o fruta de temporada)

Verdura en
picado fino

- ½ porción de pepino sin cáscara finamente picado (½ taza)

VIERNES

Fruta en
picado fino
con queso

- ½ porción de guayaba en trocitos finamente picados (sin semilla) (1 ½ piezas) (o fruta de temporada)
- ¼ porción de queso panela (10 gramos)

SÁBADO

Fruta en
picado fino

- ½ porción de mandarina (sin la piel de los gajos ni semillas) en trocitos finamente picados (1 pieza) (o fruta de temporada)

DOMINGO

Fruta en
picado fino

- ½ porción de sandía (sin semillas) en trocitos finamente picados (½ taza) (o fruta de temporada)

Verdura en
picado fino

- ½ porción de jícama finamente picada (¼ taza)

Ejemplos de menús para bebés de 6 a 8 meses de edad.

COMIDAS

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puré de pollo con brócoli - ½ porción de pechuga de pollo cocida (15 gramos) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) - ½ porción de brócoli cocido (¼ taza) Preparación - Sazonar el pollo con el aceite - Moler/ Machacar a punto de puré el pollo sazonado con el brócoli cocido.	Huevo a la mexicana - ½ porción de huevo de gallina (½ pieza) - ¼ porción de jitomate (½ pieza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) Preparación - Cortar en trozos finamente picados el jitomate (sin semilla). - Sazonar el jitomate con el aceite y agregar el huevo. - Picar el huevo en trozos finamente picados para servir.	Puré de pescado con brócoli y arroz - ½ porción de filete pescado (15 gramos) - ½ porción de brócoli cocido (¼ taza) - ½ porción de arroz blanco cocido (½ taza o 1.5 cucharaditas) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita) Preparación - Cocer el filete de pescado en trozos agregando el aceite. - Picar en trozos finamente picados el brócoli cocido. - Moler/ Machacar a punto de puré el pescado con el brócoli y el arroz previamente cocinado.	Puré de pollo con chayote - ½ porción de pechuga de pollo cocido (15 gramos) - ½ porción de chayote cocido picado (¼ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) Preparación - Picar el chayote cocido en trozos - Sazonar el pollo con el aceite. - Moler/ Machacar a punto de puré el pollo sazonado con el chayote y el arroz previamente cocinado.	Puré de zanahoria con camote - ½ porción de camote cocido (½ taza) - ¼ porción de zanahoria cocida (½ taza) Preparación - Picar la zanahoria cocida en trozos muy finos. - Moler/ Machacar a punto de puré ambos ingredientes.	Puré de res a la mexicana - ½ porción de carne molida de res (20 gramos) - ¼ porción de jitomate (½ pieza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) Preparación - Cortar en trozos finamente picados el jitomate (sin semilla) - Cocer la carne molida con el aceite, y agregar el jitomate - Moler/ Machacar a punto de puré todos los ingredientes	Puré de cerdo con zanahoria y elote - ½ porción de carne molida de cerdo (20 gramos) - ¼ porción de elote desgranado cocido (½ taza) - ¼ porción de zanahoria picada cruda (½ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) Preparación - Cocer al vapor la zanahoria en trozos finamente picados. - Cocer la carne molida con el aceite, y agregar el elote cocido y zanahoria. - Moler/ Machacar a punto de puré todos los ingredientes.

Ejemplos de menús para bebés de 6 a 8 meses de edad.

CENA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puré de avena con fruta - 1/2 porción de avena cocida (6 cucharadas) - 1/2 porción de fruta: pera (1/4 pieza) o papaya (1/2 taza) o manzana (1/2 pieza) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad), esperar a que se enfríe. - Picar en trozos la fruta de elección. - Moler/ Machacar a punto de puré la avena cocida con la fruta, puede agregar leche materna a esta preparación.	Puré de papa y brócoli - ½ porción de papa cocida (¼ pieza) - ½ porción de brócoli cocido (¼ taza) Preparación - Cortar la papa y el brócoli en trozos. - Moler/ Machacar a punto de puré los ingredientes sazonada.	Puré de avena con leche y pasas - 1 onza de leche materna (30 ml) - ¼ porción de avena cocida (3 cucharadas) - ½ porción de pasitas (5 piezas) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad), esperar a que se enfríe. - Moler/ Machacar a punto de puré la avena con las pasas, y agregar la leche materna a esta preparación.	Puré de fruta con amaranto - ¼ porción de plátano dominico (¾ pieza) (o fruta de temporada) - ½ porción de amaranto tostado (1.5 cucharaditas) Preparación - Cortar el plátano en trozos pequeños. - Moler/ Machacar a punto de puré el plátano con el amaranto tostado, puede agregar leche materna a esta preparación.	Puré de manzana y zanahoria - ½ porción de manzana rallada (½ pieza) (o fruta de temporada) - ¼ porción de zanahoria rallada (⅓ taza) Preparación - Cocer a vapor la zanahoria y manzana en trozos. - Moler/ Machacar a punto de puré ambos ingredientes.	Puré de elote y calabacita - ½ porción de elote cocido desgranado (¼ taza) - ½ porción de calabacita alargada (½ pieza) Preparación - Hervir los granos de elote y la calabacita y retirar el agua. - Moler/ Machacar a punto de puré los ingredientes, puede agregar leche materna a esta preparación.	Puré de avena con fruta - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de fruta: pera (¼ pieza) o papaya (½ taza) o manzana (½ pieza) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad), esperar a que se enfríe. - Picar en trozos la fruta de elección. - Moler/ Machacar a punto de puré la avena cocida con la fruta, puede agregar leche materna a esta preparación.

Ejemplos de menús para bebés de 9 a 11 meses de edad.

- Ofrece los alimentos a tu bebé en picados finos y en trocitos.
- De 9 a 11 meses de edad dar de 6 a 8 cucharaditas cafeteras por comida o 1/3 a ½ taza o 1/3 a ½ plato de 240 ml.

DESAYUNO

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Frijoles con verdolagas y arroz - ½ porción de arroz cocido (⅓ taza o 1.5 cucharaditas) - ½ porción de frijol cocido (o lenteja, alubia o garbanzo) (⅓ taza o 3 cucharaditas) - ½ porción de verdolagas cocidas (½ taza) - ¼ porción de aceite (¼ cucharadita). Preparación - Cocer las verdolagas y cortar en trozos finamente picados. - Sazonar los frijoles con el aceite y moler/ machacar. - Servir de manera conjunta los ingredientes.	Bolitas de plátano con amaranto y zanahoria - ½ porción de amaranto tostado (⅓ taza o 1.5 cucharaditas) - 1 porción de plátano (½ pieza) - ½ porción de zanahoria (¼ taza) Preparación - Cocer la zanahoria al vapor. - Moler/ Machacar el plátano y la zanahoria cocida. - Agregar el amaranto tostado, y formar bolitas con esta mezcla.	Avena con fruta - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de papaya picada (½ taza) (o fruta de temporada) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad). - Cortar la fruta en trozos finamente picados. - Y si considera necesario machacar un poco la avena cocida, con la fruta en trozos, puede agregar leche materna a esta preparación.	Yogurt con fruta - ½ porción de yogurt natural (½ taza) - ½ porción de melón picado (½ taza) - ½ porción de amaranto tostado (⅓ taza o 1.5 cucharaditas) Preparación - Combinar la fruta picada en trozos finamente picados con el yogurt natural. - Agregar el amaranto tostado a la preparación previa para servir.	Lentejas con arroz - ½ porción de arroz cocido (⅓ taza o 1.5 cucharaditas) - ½ porción de lenteja cocida (o lenteja, alubia o garbanzo) (⅓ taza o 3 cucharaditas) Preparación - Mezclar las lentejas con el arroz y servir. Fruta y verdura finamente picados - ½ porción de manzana (½ pieza) - ½ porción de brócoli cocido (¼ taza) Preparación - Cortar la manzana y el brócoli en trozos finamente picados. - Mezclar los ingredientes.	Papas con nopales y huevo - ½ porción de papa cocida (¼ pieza) - ½ porción de nopales cocidos (½ taza) - ¼ porción de aceite (¼ cucharadita) - ½ porción de huevo (½ pieza) Preparación - Cortar la papa y nopales cocidos en trozos finamente picados. - Sazonar en aceite los nopales con la papa y agregar el huevo. - Cocinar hasta que el huevo esté bien cocido, picar y servir. Fruta - ½ porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) en trozos finamente picados.	Flor de calabaza con elote - ½ porción de elote cocido desgranado (¼ taza) - ½ porción de flor de calabaza (½ taza) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita) Preparación - Sazonar la flor de calabaza y el elote cocido desgranado con aceite vegetal y cortar en trozos finamente picados. Fruta - ½ porción de pera (¼ pieza) (o fruta de temporada) en trozos finamente picados.

Ejemplos de menús para bebés de 9 a 11 meses de edad.

COLACIÓN MATUTINA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pasta con ejotes cocidos - 1 porción de pasta integral cocida (½ taza) - ½ porción de ejotes cocidos picados (¼ taza) Preparación. - Cocer la pasta cocida y los ejotes picados. - Cortar en trozos muy finamente picados la pasta y los ejotes para servir.	Papaya finamente picada - ½ porción de papaya (½ taza) (o fruta de temporada) cortada en trozos finamente picados.	Mango con zanahoria finament picados - ½ porción de mango (½ pieza) - ½ porción de zanahoria finamente rallada (¼ taza) Preparación - Cortar el mango en trozos finamente picados. - Rallar finamente la zanahoria. - Mezclar los ingredientes y servir.	Avena con fruta - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de manzana (½ pieza) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad). - Cortar la fruta en trozos finamente picados y agregar a la avena cocida. - Puede agregar leche materna a esta preparación. Verdura finamente picada - ½ porción de chayote cocido cortado en trozos finamente picados (¼ taza)	Pan integral con aguacate untado y jitomate - ½ rebanada de pan integral (½ pieza) - ½ porción de aguacate (⅓ pieza de aguacate) - ½ porción de jitomate (1 pza) Preparación - Machacar el aguacate. - Untar el aguacate sobre el pan integral. - Cortar el pan en trozos finamente picados - Picar finamente el jitomate (sin semilla) ofrecer de guarnición.	Melón y pepino finamente picados - ½ porción de melón (½ taza) (o fruta de temporada) - ½ porción de pepino (½ taza) Preparación - Cortar el melón y pepino en trozos finamente picados y servir.	Zanahoria finamente picada - ½ porción de zanahoria (¼ taza) Preparación - Cocer la zanahoria a vapor . - Cortar la zanahoria en trozos finamente picados. Guayaba - ½ porción de guayaba (1.5 piezas) cortada en trozos finamente picados.

Ejemplos de menús para bebés de 9 a 11 meses de edad.

COMIDAS

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Huevo con espinaca - ½ porción de espinaca cocida (¼ taza) - ½ porción de huevo (½ pieza) - ¼ porción de aceite (¼ cucharadita)	Sopa de alubias y col con carne de cerdo - ½ porción de alubia cocida (¼ taza o 3 cucharaditas) - ½ porción de col cocida (¼ taza) - 1 porción de carne de cerdo cocida (40 gramos) - ¼ porción de aceite (¼ cucharadita)	Pollo con jitomate y nopales - 1 porción de pechuga de pollo sin piel (30 gramos) - ½ porción de jitomate (1 pieza) - ½ porción de nopales (½ taza) - ½ porción de aceite (½ cucharadita)	Pierna de pollo sin piel con arroz y champiñones - 1 porción de pierna de pollo sin piel (¼ pieza) - ½ porción de champiñones cocidos (½ taza) - ½ porción de arroz cocido (½ taza o 1.5 cucharaditas) - ½ porción de aceite (½ cucharadita)	Filete de pescado con zanahoria rallada - 1 porción de filete de pescado (30 gramos) - ½ porción de zanahoria rallada (¼ taza)	Guisado de queso con acelgas y jitomate - ½ porción de queso panela (20 gramos) - ¼ porción de acelga cocida (¼ taza) - ¼ porción de jitomate (½ pieza) - ¼ porción de aceite (¼ cucharadita)	Picadillo de res - 1 porción de carne de res molida (40 gramos) - ½ porción de jitomate (1 pieza) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita)
Preparación - Cortar la espinaca en trozos finamente picados. - Cocinar el huevo con el aceite y agregar la espinaca. - Servir en trozos finamente picados.	Preparación - Cocer la col y cortar en trozos finamente picados. - Cocinar la carne con el aceite y cortar en trozos finamente picados. - Mezclar la carne con las alubias cocidas y la col, todo finamente picado y servir.	Preparación - Cocer y sazonar el pollo, los nopales y el jitomate con el aceite. - Cortar en trozos finamente picados.	Preparación - Cocer los champiñones y cortar en trozos finamente picados. - Cocer y sazonar el pollo con el aceite en trozos finamente picados. - Revolver los champiñones con la carne y servir acompañado del arroz.	Preparación - Colocar sobre un aluminio el filete de pescado. - Rallar la zanahoria - Colocar la zanahoria rallada sobre el filete. - Agregar sal y gotas de limón al gusto. - Envolver el pescado y cocer sobre un comal o sartén - Servir en trozos finamente picados.	Preparación - Picar finamente las acelgas y jitomate y cocer a vapor. - Sofreír las verduras y el queso en el aceite y servir.	Preparación - Cortar el jitomate en trozos finamente picados. - Cocinar la carne y el jitomate con el aceite y cortar en trozos muy pequeños
Fruta - 1 porción de plátano (½ pieza)	Tortilla - ½ porción de tortilla (½ pieza)	Tortilla - ½ porción de tortilla (½ pieza)	Fruta - ½ porción de naranja (1 pieza) (o fruta de temporada)		Arroz - ½ porción de arroz integral cocido (½ taza)	Tortilla - ½ porción de tortilla de maíz picada en trocitos (½ pieza)

Ejemplos de menús para bebés de 9 a 11 meses de edad.

CENA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Manzana con yogurt - ½ porción de yogurt natural (½ taza) - ½ porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) Preparación - Cortar la fruta en trozos finamente picados.	Espagueti con champiñones - ½ porción de pasta (½ taza) - ½ porción de champiñones cocidos (¼ taza) - ¼ porción de aceite (¼ de cucharadita) Preparación - Cortar los champiñones en trozos finamente picados y cocinar con el aceite. - Cortar la pasta en trozos finamente picados. - Mezclar la pasta con los champiñones y servir.	Avena con fruta - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de manzana (½ pieza) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad). - Cortar la fruta en trozos finamente picados y mezclar con la avena, puede agregar leche materna a esta preparación.	Pepino con melón - ½ porción de pepino (½ taza) - ¼ porción de melón picado (¼ taza) Preparación - Cortar en trozos finamente picados el pepino y el melón. - Mezclar ambos ingredientes para servir.	Avena con plátano - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - 1 porción de plátano (½ pieza) (o fruta de temporada) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad). - Cortar la fruta en trozos finamente picados y mezclar con la avena.	Fruta picada con amaranto - ½ porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) - ½ porción de amaranto tostado (½ taza o 1.5 cucharaditas) Preparación - Cortar la fruta en trozos finamente picados. - Agregar a la fruta el amaranto tostado.	Papaya con avena - ½ porción de papaya (½ taza) (o fruta de temporada) - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) Preparación - Cocer la avena con agua (libre cantidad). - Cortar la fruta en trozos finamente picados. - Agregar a la fruta la avena cocida.

Ejemplos de menús para niñas y niños de 1 a 2 años de edad.

DESAYUNOS

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Enfrijolada rellena de espinacas - ½ porción de frijol cocido (¼ taza o 3 cucharaditas) - 1 porción de tortilla de maíz (1 pieza) - ½ porción de jitomate bola en trozos (½ pieza) - ½ porción de espinacas en trocitos cocida (¼ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita)	Lentejas con verduras y arroz - ½ porción de lentejas cocidas (¼ taza o 3 cucharaditas) (o lenteja, alubia o garbanzo) - 1 porción de brócoli cocido (½ taza) - 1 porción de arroz cocido (¼ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita)	Tortitas de garbanzos con papa y zanahorias - ½ porción de garbanzo cocido (¼ taza o 3 cucharaditas) - 1/2 porción de zanahoria rallada (¼ taza) - 1 porción de papa cocida (½ pieza)	Pollo con champiñones y pasta - 1 porción de pechuga de pollo asada sin piel (30 gramos) - 1 porción de champiñones cocidos (½ taza) - 1 porción de pasta integral cocida (½ taza). - 1 porción de mantequilla derretida (1 cucharadita)	Sopita de habas - ½ porción de haba cocida (¼ taza) (o lenteja, alubia o garbanzo) - 1 porción de jitomate (1 pieza) - 1 porción de tortilla (1 tortilla) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita)	Pasta con zanahoria, brócoli y queso - 1 porción de pasta integral cocida (½ taza) - ½ porción de zanahoria (¼ taza) - ½ porción de brócoli cocidos (¼ taza) - ¼ porción de queso panela (10 gramos) - 1 porción de mantequilla derretida (1 cucharadita)	Ejotes a la mexicana y huevo - ½ porción de ejotes cocidos y picados (¼ taza) - ½ porción de jitomate bola (½ pieza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) - 1 porción (1 pieza) de huevo cocido
Preparación - Moler frijoles - Sazonar las espinacas y jitomate con el aceite. - Rellenar la tortilla con la mezcla de verduras sazonadas. - Servir los frijoles molidos sobre la tortilla y cortar en trozos para servir.	Preparación - Escurrir las lentejas (agregar jugo de limón al gusto *opcional) - Cortar el brócoli en trozos. - Acompañar las lentejas con el brócoli y arroz cocido.	Preparación - Moler el garbanzo y la papa. - Mezclar ingredientes con la zanahoria rallada. - Formar tortitas y asar en un sartén o comal. - Cortar la tortita en trozos.	Preparación - Picar en trozos la pechuga de pollo y champiñones por separado. - Sazonar la pasta, pollo y champiñones con mantequilla.	Preparación. - Moler el jitomate (puré) - Cocinar las habas con el puré de jitomate y sazonar con aceite. - Acompañar la preparación con la tortilla.	Preparación. - Sazonar la pasta con mantequilla. - Cortar en trozos la verdura cocida y el queso. - Incorporar la zanahoria, el brócoli y queso a la pasta.	Preparación. - Cocer el huevo en agua hirviendo. - Picar en trozos los ejotes y jitomate. - Sazonar las verduras picadas con el aceite. - Pelar y cortar el huevo duro en trozos y acompañar con los ejotes a la mexicana.
Fruta picada - ½ porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) picada.	Tortilla - 1 porción de tortilla (1 pieza)	Licudo de plátano - ½ porción de plátano (¼ pieza) de plátano - 1 porción de leche entera (1 taza)	Leche - 3/4 de porción de leche entera (3/4 taza)	Leche - ½ porción de leche entera (½ taza)	Licudo de fruta - 3/4 de porción de leche entera (3/4 taza) - ½ porción de mango picado (½ taza) (o fruta de temporada)	Tortilla - 1 porción de tortilla de maíz (1 pieza)
Leche - 3/4 de porción de leche entera (3/4 taza)	Leche - 3/4 de porción de leche entera (3/4 taza)	Preparación - Licuar el plátano con la leche y servir.				Fruta picada - ½ porción de guayaba (1.5 piezas) (o fruta de temporada) picada.
						Leche - 3/4 de porción de leche entera (3/4 taza)

Ejemplos de menús para niñas y niños de 1 a 2 años de edad.

COLACIÓN

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta con yogurt y amaranto - 1 porción de melón picado (1 taza) (o fruta de temporada) - ¼ porción de yogurt natural (¼ taza). - 1 porción de amaranto tostado (¼ taza o 3 cucharaditas)	Pepino con naranja - ½ porción de pepino con cáscara picado (½ taza) - 1 porción de naranja en gajos (½ taza)	Fruta picada - 1 porción de mango picada (1 taza) (fruta de temporada).	Fruta con amaranto - 1 porción de papaya picada (1 taza) en trozos pequeños (fruta de temporada) - 1 porción de amaranto tostado (¼ taza o 3 cucharaditas)	Avena cocida con fruta - ½ porción de avena cocida en agua (6 cucharadas) - ½ porción de leche entera (½ taza) - 1 porción de pera (1/2 pieza) (fruta de temporada) Preparación - Cocer la avena con leche. - Agregar la pera picada a la avena cocida.	Paleta de hielo de yogurt, amaranto y manzana - 1 porción de manzana picada en trozos pequeños (1 pieza) (o fruta de temporada) - ¼ porción de yogurt natural (¼ taza) - ½ porción de amaranto tostado (1/8 o 1.5 cucharaditas) Preparación - Moler el yogurt natural con la manzana y el amaranto. - Colocar en molde para paleta o recipiente pequeño en el congelador.	Fruta con amaranto - 1 porción de manzana (1 pieza) picada en trozos pequeños (fruta de temporada) - 1 porción de amaranto tostado (¼ taza o 3 cucharaditas)

Ejemplos de menús para niñas y niños de 1 a 2 años de edad.

COMIDA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Cazuelita de huevo con verdolagas y elote - 1 porción de huevo cocido (1 pieza) - ½ porción de elote desgranado cocido (¼ taza) - ½ porción de verdolaga cocida (½ taza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)	Arroz blanco con verduras y huevo - 1 porción de huevo cocido (1 pieza) - 1 porción de arroz cocido (¼ taza) - ½ porción de chícharos (¼ de taza) - ½ porción de zanahoria cocidos (¼ taza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)	Pollo con nopales y queso en caldillo de jitomate - 1 porción de pollo cocido desmenuzado (30 gramos) - ½ porción de queso panela picado (20 gramos) - ½ porción de jitomate saladet cocido (1 pieza) - ½ porción de nopales cocidos (½ taza) - 1 porción de arroz cocido (¼ taza o 3 cucharaditas). - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)	Sopecito con frijoles - 1 porción de masa de maíz (45 gramos) - ½ porción de frijoles refritos caseros (½ taza) - ½ porción de nopales cocidos y picados (½ taza) - ¼ porción de jitomate picado (¼ pieza) - ½ porción de queso panela (20 gramos) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita)	Picadillo de res con verduras: - 1 porción de carne molida de res (30 gramos) - ½ porción de zanahoria cocida picada (¼ taza) - ½ porción de calabacita cocida picada (½ pieza) - ½ porción de elote cocido desgranado (¼ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) - 1 porción de arroz cocido (¼ taza)	Sopita de garbanzo - ½ porción de garbanzo (¼ taza o 3 cucharaditas)	Sopita de lentejas - ½ porción de lentejas (¼ taza)
Preparación - Sazonar las verduras picadas con el aceite vegetal. - Partir el huevo cocido a la mitad y retirar la yema y rellenar con la verdura.	Preparación - Cocer el huevo en agua hirviendo. - Sazonar con aceite el arroz y agregar zanahoria picada en trozos y los chícharos. - Pelar y cortar el huevo duro en trozos y acompañar con el arroz con verduras.	Preparación: - Moler el jitomate y sazonar en caldillo con aceite vegetal - Cortar los nopales y queso en trozos. - Agregar el pollo, queso y nopales al caldillo - Acompañar con arroz	Preparación - Hacer 2 sopecitos medianos con la masa - Sazonar los nopales con aceite vegetal y agregar jitomate picado. - Preparar sopecito con frijoles, queso y la preparación de nopales.	Preparación - Cortar las verduras en trozos. - Sazonar la carne molida y verduras con el aceite vegetal. - Acompañar la preparación con arroz cocido.	Preparación - Cocer y sazonar la carne de cerdo, cebolla y jitomate con el aceite vegetal. - Partir la calabaza cocida a la mitad (ahuecar) y rellenar con la carne.	Filete de pescado empapelado: - 1 porción de filete de pescado (40 gramos) - ½ porción de flor de calabaza picada (½ taza) - ½ porción de brócoli cocido (¼ taza). - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)
Fruta con verdura picada o rallada - ½ porción de naranja en gajos (1 pieza) (u otra fruta de temporada) - 1/2 porción de zanahoria rallada (¼ taza)	Fruta picada - ½ porción de guayaba (1.5 pieza) (u otra fruta de temporada) picada en trozos.	Tortilla - ½ porción de tortilla (½ pieza)	Fruta picada - 1 porción de pera (½ pieza).	Fruta con verdura picada - ½ porción de mango (u otra fruta de temporada) (½ taza). - ½ porción de jícama picada (¼ taza)	Tortilla - 1 porción de tortilla (1 pieza)	Tortilla - ½ porción de tortilla (½ pieza)
		Fruta picada - ½ porción de piña picada (½ taza) (u otra fruta de temporada).				Fruta picada - ½ porción de uvas picadas (½ taza) (u otra fruta de temporada)

Ejemplos de menús para niñas y niños de 1 a 2 años de edad.

CENA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Quesadilla de calabacita con queso chayote - 1 porción de tortilla (1 pieza) - ½ porción de calabacita (½ pieza) - ¼ porción de queso panela (10 gramos) Preparación - Cocer a vapor la calabacita y picar en cubitos. - Rellenar la tortilla con las calabacitas cocidas y agregar el queso picado en cubitos. Leche - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza)	Avena con leche y plátano - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de plátano tabasco picado (¼ pieza) - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza) Preparación - Cocer la avena con la leche. - Agregar el plátano picado a la avena cocida.	Pasta con brócoli - ½ porción de pasta integral cocida (½ taza) - 1 porción de brócoli cocido (½ taza) - ¼ porción de aceite vegetal (¼ cucharadita). Preparación - Sazonar la pasta con aceite. - Cocer a vapor el brócoli y picar en trozos y agregar a la pasta. Leche - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza)	Arroz con zanahoria y huevo - ½ porción de arroz integral cocido (½ taza) - 1 porción de huevo cocido (1 pieza) - ½ porción de zanahoria (¼ taza) Preparación - Cocer el huevo en agua hirviendo. - Cocer al vapor la zanahoria, picar en trozos y agregar al arroz cocido. - Pelar y cortar el huevo duro en trozos y acompañar con el arroz con zanahoria. Leche - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza)	Avena con leche y manzana - ½ porción de avena cocida (6 cucharadas) - ½ porción de manzana picada (½ pieza) - ½ porción de leche entera (½ taza) Preparación - Cocer la avena con un agua (cantidad suficiente). - Cortar la fruta en trozos - Mezclar la avena con la leche y manzana.	Fruta picada con amaranto - ½ porción de papaya picada en trozos (½ taza) (u otra fruta de temporada) - 1 porción de amaranto tostado (¼ taza o 3 cucharaditas) Leche - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza)	Arroz con leche - 1 porción de arroz cocido (¼ taza o 3 cucharaditas) - 3/4 porción de leche entera (3/4 taza) - Canela al gusto Preparación - Cocer el arroz con la leche y canela hasta que el arroz este blando. - Esperar a que se enfríe para servir.

Referencias bibliográfica

1. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México; 2020.
2. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Vol. 387, The Lancet. Lancet Publishing Group; 2016. p. 475–90. DOI:10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
3. Horta BL, Rollins N, Dias MS, Garcez V, Pérez Escamilla R. Systematic review and meta analysis of breastfeeding and later overweight or obesity expands on previous study for World Health Organization. Acta Paediatrica. 2022 Jun 21. DOI:10.1111/apa.16460.
4. Martin CR, Ling PR, Blackburn GL. Review of infant feeding: Key features of breast milk and infant formula. Vol. 8, Nutrients. MDPI AG; 2016. DOI:10.3390/nu8050279.
5. Yi DY, Kim SY. Human breast milk composition and function in human health: From nutritional components to microbiome and micrnas. Vol. 13, Nutrients. MDPI; 2021. DOI:10.3390/nu13093094.
6. Berger PK, Plows JF, Jones RB, Alderete TL, Rios C, Pickering TA, et al. Associations of maternal fructose and sugar-sweetened beverage and juice intake during lactation with infant neurodevelopmental outcomes at 24 months. American Journal of Clinical Nutrition. 2020 Dec 1;112(6):1516–22. DOI:10.1093/ajcn/nqaa255.
7. Hawthorne, Keli M. MS, RD; Castle, Jill MS, RDN; Donovan, Sharon M. PhD, et al. Meat Helps Make Every Bite Count. Nutrition Today. 57(1), 2022. DOI:10.1097/NT.0000000000000523.
8. Greer FR, Sicherer SH, Wesley Burks A, Abrams SA, Fuchs GJ, Kim JH, et al. The Effects of Early Nutritional Interventions on the Development of Atopic Disease in Infants and Children: The Role of Maternal Dietary Restriction, Breastfeeding, Hydrolyzed Formulas, and Timing of Introduction of Allergenic Complementary Foods. Pediatrics. 2019 Ab 1;143(4). DOI:10.1542/peds.2019-0281.
9. American Academy of Pediatrics. Healthy Children. Las alergias a los alimentos en los niños -Healthy Children.org [Internet]. 2010 [citado 2022 ago 30]. Available at: [https://www.healthychildren.org/Spa nish/hea lthy-l](https://www.healthychildren.org/Spa%20nish/healthychildre).
10. R. Vázquez-Frias, L. Ladino, M.C. Bagés-Mesa, V. Hernández-Rosiles, E. Ochoa-Ortiz, M. Alomía, R, et al. Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023, Revista de Gastroenterología de México, Volume 88, Issue 1, 2023, Pages 57-70, ISSN 0375-0906, DOI:10.1016/j.rgmx.2022.11.001.
11. Ramírez Silva I, Barragán S, Olvera G, Mendoza M, Castillo C, Landa N, et al. Análisis de consumo de alimentos en niños menores de 5 años del recordatorio de 24 horas de la Encuesta Nacional de Salud Pública 2012 y 2016 en población menor de 5 años (no publicado). 2021.
12. Slavin JU of M, Lloyd Beate PNGR. Health Benefits of Fruits and Vegetables. www.yadtek.com › Heal › Diet Nutr. 2012;3(4):506–16. DOI:10.3945/an.112.002154.
13. Deehan EC, Duar RM, Armet AM, Perez-Muñoz ME, Jin M, Walter J. Modulation of the Gastrointestinal Microbiome with Nondigestible Fermentable Carbohydrates To Improve

- Human Health. *Microbiol Spectr.* 2017;5(5):1–24. DOI:10.1128/microbiolspec.BAD-0019-2017.
14. Bonaccio M, Pounis G, Cerletti C, Donati MB, Iacoviello L, de Gaetano G. Mediterranean diet, dietary polyphenols and low grade inflammation: results from the MOLI-SANI study. *Br J Clin Pharmacol.* 2017;83(1):107–13. DOI:10.1111/bcp.12924.
15. Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, Burton-Freeman B, Chen C y. O, Crowe-White KM, et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2020;60(13):2174–211. DOI: 10.1080/10408398.2019.1632258.
16. Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: A systematic review. *PLoS One.* 2016;11(11):1–16. DOI:10.1371/journal.pone.0165797.
17. Vieira EDF, Gomes AM, Gil AM, Vasconcelos MW. 2021. Pulses' Benefit in Children's Diets: A Narrative Review. *J Obes Chronic Dis* 5(1):13-22. DOI:10.17756/jocd.2021-042.
18. Rao, S., Chinkwo, K., Santhakumar, A. and Blanchard, C., 2018. Inhibitory Effects of Pulse Bioactive Compounds on Cancer Development Pathways. *Diseases*, 6(3), p.72. DOI:10.3390/diseases6030072.
19. Koutnikova H, Genser B, Monteiro-Sepulveda M, Faurie JM, Rizkalla S, Schrezenmeir J, et al. Impact of bacterial probiotics on obesity, diabetes and non-alcoholic fatty liver disease related variables: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 9(3), p.e017995. DOI:10.1136/bmjopen-2017-017995.
20. Stuivenberg GA, Burton JP, Bron PA, Reid G. Why Are Bifidobacteria Important for Infants? *Microorganisms.* 2022; 10(2):278. DOI:10.3390/microorganisms10020278.
21. M.E. Icaza-Chávez. Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. *Revista de Gastroenterología de México.* 2013;78(4):240-248. DOI:10.1016/j.rgmx.2013.04.004.
22. Thompson H. J. (2019). Improving Human Dietary Choices Through Understanding of the Tolerance and Toxicity of Pulse Crop Constituents. *Current opinion in food science*, 30, 93–97. DOI:10.1016/j.cofs.2019.01.001.
23. Yerxa, K. (2021). How to Store and Cook Dried Beans, [online] Available at: <https://extension.umaine.edu/food-health/2021/09/02/how-to-store-and-cook-dried-beans/> [Accessed 22 September 2022].
24. Varea Calderón V, Dalmau Serra J, Lama More R, Leis Trabazo R. Papel de los cereales en la alimentación infantil. *Acta Pediatr España.* (2013) 71: 91–8.
25. Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL 3rd. Ingesta de nutrientes, introducción de cereales para bebés y otros alimentos complementarios en las dietas de bebés y niños pequeños desde el nacimiento hasta los 23 meses de edad. *AIMS Salud Pública.* 2020;7(1):123-147. Publicado el 4 de marzo de 2020. DOI:10.3934/publichealth.2020012.
26. American Heart Association [AHA]. Dietary Recommendations for Healthy Children. Dallas, TX: American Heart Association (AHA) (2018).
27. Gaona-Pineda E, Martínez-Tapia B, Arango-Argarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta L, Shamah-Levy T, et al. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en

- población mexicana. Salud Pública Méx. 2018; 60:272-282. DOI:10.21149/8803.
28. Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate- Mondragón F, Cadena-León JF, Cervantes-Bustamante R, et al. Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediatr Mex. 2017; 38 (3): 182-201. DOI:10.18233/APM38No3pp182-2011390.
 29. Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate- Mondragón F, Cadena-León JF, Cervantes-Bustamante R, et al. Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediatr Mex. 2017; 38 (3): 182-201. DOI:10.18233/APM38No3pp182-2011390.
 30. Salinas Y, Hernández V, Trejo L, Ramírez JL, Iñiguez O. Composición nutricional y de compuestos bioactivos en tortillas de poblaciones nativas de maíz con grano azul/ morad. Rev. Mex. Cienc. Agríc, Texcoco, v. 8, n. 7, p. 1483-1496, nov. 2017. Available at: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342017000701483&lng=es&nrm=iso.
 31. Monteiro C.A, Cannon G, Levy R.B, Moubarac J.C, Louzada M.L., Rauber F, et al. Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. Public Health Nutr. 2019;22:936-941. DOI:10.1017/S1368980018003762.
 32. De Souza M.S., Vaz J.D.S., Martins-Silva T., Bomfim R.A., Cascaes A.M. Ultra-processed foods and early childhood caries in 0-3-year-olds enrolled at Primary Healthcare Centers in Southern Brazil. Public Health Nutr. 2021;24:3322-3330. DOI: 10.1017/S1368980020002839.
 33. Askari, M, Heshmati, J, Shahinfar, H, et al. (2020) Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Int J Obes 44, 2080-2091. DOI: 10.1017/S1368980018003762.
 34. Aguayo-Patrón, SV & Calderón de la Barca, AM (2017) Old fashioned vs. ultra-processed-based current diets: possible implication in the increased susceptibility to type 1 diabetes and celiac disease in childhood. Foods 6, 100. DOI:10.3390/foods6110100.
 35. Karalius VP, Shoham DA. Dietary sugar and artificial sweetener intake and chronic kidney disease: a review. Adv Chronic Kidney Dis. 2013;20(2):157-164. DOI:10.1053/j.ackd.2012.12.005.
 36. Borges MC, Louzada ML, de Sá TH, Lavery AA, Parra DC, Garzillo JMF, et al. Artificially Sweetened Beverages and the Response to the Global Obesity Crisis. PLoS Medicine. 2017 Jan 1;14(1). DOI:10.1371/journal.pmed.1002195.
 37. Geerts R, Vandermoere F, van Winckel T, Halet D, Joos P, van den Steen K, et al. Bottle or tap? Toward an integrated approach to water type consumption. Water Research. 2020 Apr 15;173. DOI:10.1016/j.watres.2020.115578.
 38. Jalali M.S., Sharafi-Avarzaman Z., Rahmandad H., Ammerman A.S. Social influence in childhood obesity interventions: A systematic review. Obesity Reviews. 2016; 17:820-832. DOI:10.1111/obr.12420.
 39. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
 40. Organización Mundial de la Salud. Para crecer sanos, las niñas y los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Comunicado de prensa OMS. 24 de abril de 2019. Tomado de [internah siet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) [5 pantallas].

Available at: <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>.

41. Glanz K, Metcalfe JJ, Foltz SC, Brown A, Fiese B. Diet and health benefits associated with in-home eating and sharing meals at home: A systematic review. Vol. 18, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG; 2021. p. 1–20. DOI: 10.3390/ijerph18041577.
42. Verhage CL, Gillebaart M, van der Veek SMC, Vereijken CMJL. The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. Vol. 127, *Appetite*. Academic Press; 2018. p. 97–109. DOI:10.1016/j.appet.2018.04.010.
43. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. Vol. 9, *BMJ Open*. BMJ Publishing Group; 2019. DOI:10.1136/bmjopen-2018-023191.
44. Jusienė R, Urbonas V, Laurinaitytė I, Rakickienė L, Breidokienė R, Kuzminskaitė M, et al. Screen Use During Meals Among Young Children: Exploration of Associated Variables. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Oct 14;55(10):688. DOI:10.3390/medicina55100688.
45. Jensen ML, Dillman Carpentier FR, Corvalán C, Popkin BM, Evenson KR, Adair L, et al. Television viewing and using screens while eating: Associations with dietary intake in children and adolescents. *Appetite*. 2022;168:105670. DOI:10.1016/j.appet.2021.105670.
46. González-Santana RA, Blesa J, Frígola A, Esteve MJ. Dimensions of household food waste focused on family and consumers. Vol. 62, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Taylor and Francis Ltd.; 2022. p. 2342–54. DOI: 10.1080/10408398.2020.1853033.
47. Matheny RJ, Birch L, Picciano MF. Control of intake by human-milk-fed infants: relationships between feeding size and interval. *Dev Psychobiol*. 1990 Sep;23(6):511-8. DOI:10.1002/dev.420230606.
48. Hughes SO, Frazier-Wood AC. Satiety and the Self-Regulation of Food Take in Children: a Potential Role for Gene-Environment Interplay. *Curr Obes Rep*. 2016 Mar;5(1):81-7. DOI:10.1007/s13679-016-0194-y.
49. Dewey KG, Lonnerdal B. Effects of short-term caloric restriction on lactational performance of well-nourished women. *Acta Paediatr Scand*. 1985; 75 (2): 222-9. DOI:10.1111/j.1651-2227.1986.tb10188.x.
50. Gillman, M.W. *Epidemiology*, 2007. 18(6): p. 730-2. 10.Savino F, *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)*. 2013 3;59(1):89-98.
51. Ramirez-Silva I, Pérez Ferrer C, Ariza AC, Tamayo-Ortiz M, Barragán S, Batis C, et al. Infant feeding, appetite and satiety regulation, and adiposity during infancy: a study design and protocol of the ‘MAS-Lactancia’ birth cohort. *BMJ Open* 2021;11:e051400. DOI:10.1136/bmjopen-2021-051400.
52. Ross M. G, Desai M. Developmental programming of appetite/satiety. *Ann Nutr Metab* 2014;64(suppl 1):36–44 DOI: 10.1159/000360508.
53. United States Department of Agriculture, 2012. Choose MyPlate: Consejos Saludables para los Caprichosos con la Comida. Available at: https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2020-12/HealthyTipsforPickyEaters_SP.pdf.



CAPÍTULO

3

**Las 10
recomendaciones
de las Guías
Alimentarias
saludables y
sostenibles para
niñas y niños
de 3 a 4 años**

Para favorecer una alimentación óptima en niñas y niños de 3 a 4 años:

1

De ser posible, incluye diariamente alimentos de origen animal como carnes, huevo o pescado en sus comidas. Tienen hierro, que le protege de la anemia, y proteínas que ayudan al crecimiento. Evita incluir carnes procesadas como jamón, salchichas o chorizo, ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para su salud ni la del planeta.



2

Incluye diariamente verduras y frutas frescas de diversos colores y formas en todas sus comidas. Tienen vitaminas y minerales necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.



3

Incluye en sus comidas frijoles, lentejas o habas preparadas como guisados, sopas con poco caldo o con verduras. Tienen proteínas, fibra y son económicas



4

Dale diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía.



5

No le des productos ultraprocesados como papitas, galletas, panes dulces, cereales de caja o embutidos. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como diabetes. En su lugar, dale alimentos naturales, sin sellos o con el menor número de sellos posible.





6 Dale agua simple a lo largo del día y con todas sus comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos industrializados, aguas preparadas con sobres de polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para su cuerpo y los envases contaminan el ambiente.

7 Dale leche sola sin endulzante. Ésta y el agua natural o simple son las únicas bebidas recomendadas para niñas y niños. La leche aporta proteínas, vitaminas y calcio, que son importantes para su crecimiento y salud.



8 Estimula a tu niña o niño a jugar, realizando caminatas, bailes, carreras o brincos, en lugar de pasar tiempo sentada o sentado y frente a pantallas (celulares, televisión y videojuegos) ¡Cada movimiento cuenta!

9 Enséñale a disfrutar los alimentos en familia o con amigos siempre que sea posible, y a participar en la planeación y preparación de las comidas. ¡Juntos evitamos desperdiciar alimentos!



10 Ofrécele alimentos saludables y variados, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo. No le obligues a comer.



1

De ser posible, incluye diariamente alimentos de origen animal como carnes, huevo o pescado en sus comidas. Tienen hierro, que le protege de la anemia, y proteínas que ayudan al crecimiento. Evita incluir carnes procesadas como jamón, salchichas o chorizo, ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para su salud ni la del planeta.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

1 de cada 3 niñas y niños entre 2 y 4 años en el país tienen anemia.



Solo 1 de cada 3 consumen alimentos ricos en hierro como carnes, huevo y leguminosas.



Las niñas y los niños consumen carnes procesadas (embutidos, jamón, salchicha, mortadela) desde muy pequeños, y estos alimentos ponen en riesgo su salud.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- La carne (como res, cerdo, aves y pescado) y el huevo son alimentos ricos en proteínas de buena calidad, que son muy importantes para el crecimiento y desarrollo muscular de niñas y niños pequeños.
- También, las carnes son ricas en vitaminas y minerales como hierro, zinc y vitamina B12, y grasas saludables como ácidos grasos omega 3, que son importantes para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y aprendizaje de las niñas y los niños.
- Para prevenir enfermedades como la anemia, es importante ofrecer a los niños y las niñas alimentos ricos en hierro como las carnes. Las leguminosas (frijoles, lentejas, entre otros) también son ricas en hierro, aunque deben combinarse con alimentos ricos en vitamina C (como jitomate, naranja, limón) para que el hierro pueda ser mejor aprovechado por su organismo.



Las carnes procesadas como los embutidos y encurtidos como las salchichas, jamón, tocino o chorizo, entre otros, pueden parecerse a las carnes naturales, sin embargo, no las sustituyen, porque éstas son alimentos procesados que aportan proteínas de muy baja calidad y tienen muchos conservadores, grasas saturadas, grasas trans y sodio; ingredientes que pueden dañar la salud de niñas y niños.



- El alto consumo de carnes procesadas por muchos años aumenta el riesgo de sufrir cáncer de colon, y por esta razón, se recomienda evitar incluir este tipo de alimentos.
- Aunque las carnes rojas como la de res pueden ayudar a prevenir la anemia en las niñas y los niños, es importante que no las consuman en exceso, porque dañan el ambiente y contribuyen al cambio climático.
- Desde edades tempranas, es importante enseñar a las niñas y los niños a consumir alimentos de origen vegetal como las leguminosas y carnes con menor impacto ambiental, como la de pollo. Estas, además de ser más amigables con el medio ambiente, también tienen muchos de los nutrientes que necesitan para su crecimiento y desarrollo.

¿CUÁNTOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS EDAD?

Se recomienda que todos los días de la semana se consuman alimentos de origen animal como carnes, pollo, huevo y pescado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE CARNES, HUEVO Y LÁCTEOS PARA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD

GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
HUEVO	1.0	2
POLLO Y OTRAS AVES	2.0	2
RES	2.0	1
CERDO Y OTROS ANIMALES	2.0	1
PESCADO	2.0	1
QUESO Y YOGURT	1.0	4

Total de porciones semanales de carnes rojas (carne de res o cerdo): **4 porciones**
Total de porciones semanales de otras carnes (pollo, otras aves, pescado, mariscos o huevo): **5 porciones**

En resumen:

Recomiende a madres, padres o personas cuidadoras que, en la medida de lo posible, ofrezcan diariamente a niñas o niños de 3 a 4 años algún alimento de origen animal.

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. Para más información, revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

	CARNES ROJAS	
	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ARRACHERA DE RES COCIDA	15 gramos	30 gramos
BISTEC DE RES COCIDO	15 gramos	30 gramos
CARNE DE RES COCIDA PROMEDIO	15 gramos	30 gramos
CARNE DE RES SECA	5.5 gramos	11 gramos
CARNE DE RES SEMIGRASOSA COCIDA	20 gramos	40 gramos
CARNE MOLIDA POPULAR DE RES COCIDA	20 gramos	40 gramos
CECINA DE RES COCIDA	25 gramos	50 gramos
MILANESA DE RES COCIDA	15 gramos	30 gramos
CARNE DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
CARNE MOLIDA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
CHULETA DE CERDO COCIDA	¼ pieza	½ pieza
FALDA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
FILETE DE CERDO COCIDO	20 gramos	40 gramos
LOMO DE CERDO COCIDO	20 gramos	40 gramos
MACIZA DE CERDO COCIDA	17.5 gramos	35 gramos
MILANESA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos
PIERNA DE CERDO COCIDA	20 gramos	40 gramos



POLLO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ALITAS DE POLLO COCIDAS	1 pieza	2 piezas
MUSLO DE POLLO SIN PIEL COCIDO	¼ pieza	½ pieza
PECHUGA DE POLLO MOLIDA COCIDA	15 gramos	30 gramos
PECHUGA DE POLLO SIN PIEL COCIDA	15 gramos	30 gramos
PIERNA DE POLLO SIN PIEL COCIDA	-	¼ pieza



PESCADO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ATÚN EN AGUA DRENADO	16.5 gramos	33 gramos
PESCADO BLANCO COCIDO	37.5 gramos	75 gramos
PESCADO FILETEADO COCIDO	15.5 gramos	35 gramos
SALMÓN COCIDO	15 gramos	30 gramos
SARDINAS EN ACEITE	1½ piezas	3 piezas
SARDINAS EN TOMATE	½ pieza	1 pieza
TRUCHA COCIDA	15 gramos	30 gramos



HUEVO

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
CLARA DE HUEVO COCIDA	1 pieza	2 piezas
HUEVO BLANCO COCIDO	½ pieza	1 pieza
HUEVO REVUELTO	30 gramos	60 gramos



LÁCTEOS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
QUESO FRESCO	20 gramos	40 gramos
QUESO COTIJA	15 gramos	30 gramos
QUESO OAXACA	15 gramos	30 gramos
QUESO PANELA	20 gramos	40 gramos
REQUESÓN	1 ¾ cucharadas	3.5 cucharadas
YOGUR NATURAL	½ taza	1 taza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Ofrezcan variedad de alimentos como carnes rojas (res, cerdo) y blancas (pollo, pavo, pescado).



Den, de ser posible, pescados como atún, sardina, bonito, salmón, entre otros; al menos un día de la semana.



Prueben diferentes formas y sabores en las preparaciones para que su niña o niño explore nuevos sabores. Por ejemplo: tortitas de carne con zanahoria o calabacita.

Combinen leguminosas (frijoles, habas, garbanzos, lentejas) con cereales (arroz, tortilla de maíz, avena, trigo), durante el día o en cada comida, para hacer preparaciones más completas y nutritivas.

Combinen leguminosas y verduras de hoja verde con alimentos ricos en vitamina C (jitomate, limón, naranja, etc.) para mejorar el aprovechamiento de nutrientes como el hierro en sus comidas.



Elijan cortes magros para dar a niñas y niños (bistec, maciza, pechuga, muslo o pierna sin piel).



No le dé a su niña o niño carnes procesadas como salchichas, jamón, tocino, chorizo, pescados empanizados o envasados; ya que tienen demasiado sodio, grasa saturada y grasas trans, que pueden dañar su salud.



SI NORMALMENTE LE DA



Salchichas o jamón



Huevo con salchicha, chorizo o tocino



Salchicha como botana o refrigerio



PRUEBE CON



Pechuga de pollo o pescado con sus verduras preferidas



Huevo con sus verduras preferidas



Bastoncitos caseros de lentejas y arroz



2

Incluye diariamente verduras y frutas frescas de diversos colores y formas en todas sus comidas. Tienen vitaminas y minerales necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

En México, solo 1 de cada 4 niñas y niños entre 1-4 años consume diariamente verduras, y menos de la mitad consumen frutas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- A corto plazo, consumir verduras y frutas reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad, y en la edad adulta, de tener enfermedades del corazón, diabetes o incluso algunos tipos de cáncer.
- Las niñas y los niños que consumen más verduras, tienen mejores resultados en la escuela y en sus trabajos en el futuro, en comparación con quienes no las consumen.
- Ahora que niñas y niños están incorporados a la alimentación de la familia, es importante ofrecerles verduras y frutas en todas sus comidas, todos los días. Esto permitirá que consuman todos los nutrientes que necesitan para tener un adecuado crecimiento y desarrollo.



**¿CUÁNTAS VERDURAS Y FRUTAS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN
LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?**

Se recomienda que todos los días de la semana consuman verduras y frutas.

Recomiende ofrecer verduras y frutas todos los días de la semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



NÚMERO DE PORCIONES **DIARIAS** RECOMENDADAS DE VERDURAS Y FRUTAS EN EN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS.

EDAD	GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA
3 A 4 AÑOS	VERDURAS	2.5
	FRUTAS	1.5

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarles a comérselo todo. Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE VERDURAS Y FRUTAS.

	VERDURAS			
	CRUDO		COCIDO	
	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ACELGA	1 taza	2 tazas	¼ taza	½ taza
BRÓCOLI	½ taza	1 taza	¼ taza	½ taza
CHAMPIÑÓN	½ taza	1 taza	¼ taza	½ taza
CHAYOTE	¼ pieza	½ pieza	¼ taza	½ taza
COLIFLOR	1 taza	2 tazas	½ taza	1 taza
ESPINACA	1 taza	2 tazas	¼ taza	½ taza
NOPAL	1 pieza	2 piezas	½ taza	1 taza
VERDOLAGA	1 taza	2 tazas	½ taza	1 taza
CALABACITA ALARGADA CRUDA	½ pieza	1 pieza	-	-
EJOTES COCIDOS PICADOS	-	-	¼ taza	½ taza
FLOR DE CALABAZA	-	-	½ taza	1 taza
JÍCAMA PICADA	¼ taza	½ taza	-	-
JITOMATE BOLA	½ pieza	1 pieza	-	-
JITOMATE SALADET	1 pieza	2 piezas	-	-
LECHUGA ROMANA	1 taza	2 tazas	-	-
PEPINO CON CÁSCARA REBANADO	½ taza	1 taza	-	-
ZANAHORIA RALLADA	¼ taza	½ taza	-	-



FRUTAS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
DURAZNO AMARILLO	1 pieza	2 piezas
FRESA ENTERA	8.5 piezas medianas	17 piezas medianas
FRESA REBANADA	½ taza	1 taza
FRUTA PICADA	½ taza	1 taza
GAJOS DE NARANJA	½ taza	1 taza
GUAYABA	1.5 pieza	3 piezas
MANDARINA	1 pieza mediana	2 piezas medianas
MANGO PICADO	½ taza	1 taza
MANZANA	½ pieza mediana	1 pieza mediana
MELÓN PICADO	½ taza	1 taza
NARANJA	1 pieza mediana	2 piezas medianas
PAPAYA PICADA	½ taza	1 taza
PASITAS COCIDAS MOLIDAS	5 piezas	10 piezas
PERA	¼ pieza	½ pieza
PIÑA PICADA	⅓ taza	¾ taza
PIÑA REBANADA	½ rebanada	1 rebanada
SANDÍA PICADA	½ taza	1 taza
PLÁTANO	1/4 pieza	½ pieza
PLÁTANO DOMINICO	1.5 piezas	3 piezas
TORONJA	1/2 pieza	1 pieza
UVA	½ taza	1 taza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO que:



Involucra a su niña o niño en la planificación de las comidas, dejando que ella o él escoja las verduras y frutas cuando vayan a comprarlas.



Involucra a su niña o niño (siempre con supervisión de un adulto) en la preparación de platillos con verduras y frutas: colar, remover, contar ingredientes, eliminar vainas (chícharos) y cáscaras (tomates), etc. También puede buscar los ingredientes o poner la mesa.

Tenga verduras y frutas frescas listas para consumir, ya sea en el refrigerador, o al alcance de tu niña o niño. Por ejemplo: pepino, jícama o zanahoria, picados en un recipiente, o manzanas, guayabas y plátanos en el centro de la mesa.



Si salen de casa, lleven verduras o frutas en un recipiente, para darlas a sus niñas o niños como snack o refrigerio cuando tengan apetito.



Evite agregar sal, azúcar o grasa a las frutas y verduras frescas cuando las ofrezcas a tu niña o niño.



Intente ofrecer las verduras o frutas crudas en trozos y con cáscara siempre que sea posible. Por ejemplo, puede cortar el pepino en rodajas, conservando parte de la cáscara o alternando entre porciones peladas y sin pelar. Lo mismo aplica para el jitomate o chayote. En el caso de las frutas como la manzana, pera, durazno, ciruelas o uvas, es recomendable servir las sin pelar. Así, consumirá la fibra presente en las verduras y frutas, que es importante para su digestión y salud.



Corte las verduras y las frutas en pedazos pequeños, esto hará que sean fáciles de comer.

Sustituya las sopas de pasta o de arroz por sopas de verduras, y agrega muchas verduras al arroz y pastas, de esta forma también rendirán más.

¡Tenga paciencia! Al dar verduras nuevas a tu niña o niño, puede ser necesario ofrecerlas múltiples veces para que las acepte. Siga intentando y probando ofrecerlas en distintas formas y texturas.



¡Enseñe con el ejemplo! Las niñas y los niños suelen copiar lo que hacen sus padres, cuidadores o hermanos(as) en la mesa. Si come verduras y frutas frente a ella o ella, seguramente también las consumirá.



No le des jugos industriales ni naturales de frutas o verduras.

Mejor, dale las verduras y frutas naturales y enteras, ya que contienen fibra y conservan mejor sus vitaminas y minerales.





3

Incluye en sus comidas frijoles, lentejas o habas preparadas como guisados, sopas con poco caldo o con verduras. Tienen proteínas, fibra y son económicas.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Solo 1 de cada 3 niños y niñas menores de 4 años consumen diariamente alguna leguminosa como frijol, lenteja, haba o garbanzo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Las leguminosas **aportan proteínas y fibra**. Además, son ricas en hierro, zinc, ácido fólico y magnesio, que son vitaminas y minerales importantes durante el crecimiento.
- Consumir leguminosas desde la infancia ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón.
- La fibra que está presente en las leguminosas beneficia a los microorganismos vivos del intestino (microbiota intestinal) que tiene funciones en el crecimiento, el desarrollo de las defensas (sistema inmune) y la nutrición.

Las leguminosas son alimentos económicos, nutritivos, amigables con el medio ambiente y con importantes beneficios a la salud, por eso se deben ofrecer a los niños y las niñas, de ser posible varios días de la semana.



¿CUÁNTAS LEGUMINOSAS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?

Recomiende ofrecerlas todos los días de la semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE LEGUMINOSAS EN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS

EDAD	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
3 A 4 AÑOS	1	7 DÍAS

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE LEGUMINOSAS



LEGUMINOSAS

	0.25 PORCIÓN	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ALUBIA COCIDA (CHICA O GRANDE)	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	¼ taza o 3 cucharaditas	½ taza
FRIJOL PROMEDIO COCIDO	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	¼ taza o 3 cucharaditas	½ taza
FRIJOLES MOLIDOS CASEROS	-	⅓ taza	⅓ taza
GARBANZO COCIDO	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	¼ taza o 3 cucharaditas	½ taza
HABA AMARILLA SECA COCIDA	-	¼ taza o 3 cucharaditas	½ taza
HARINA DE FRIJOL	-	1.5 cucharada	3 cucharadas
HUMMUS DE GARBANZO	1.25 cucharadas	2.5 cucharadas	5 cucharadas
LENTEJA COCIDA	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	¼ taza o 3 cucharaditas	½ taza
SOYA COCIDA	-	⅓ taza	⅓ taza



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Dé a su niña o niño leguminosas en combinación con algún alimento que sea alto en vitamina C como jitomate, pimienta o limón, para que pueda aprovechar mejor el hierro.



Ofrezca las leguminosas en combinación con cereales, como tortilla de maíz, arroz o avena.



Para reducir el tiempo de cocción y evitar la hinchazón o las flatulencias al comerlas, **remójelas la noche antes de cocinarlas, y cambia el agua antes de colocarlas en la estufa.** Asegúrate de que estén bien cocidas (tiernas y fáciles de aplastar con el dedo o con un tenedor) al momento de ofrecerlas a tu niño o niña, así aprovechará mucho mejor sus nutrientes y facilitarás su digestión.



Prepárelas en grandes cantidades y refrigéralas para facilitar la preparación de más platillos con ellas, y consumirlas a lo largo de la semana.



4

Dale diariamente cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Las niñas y niños no consumen suficientes cereales integrales o de granos enteros, y 1 de cada 10 no consumen suficiente fibra.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Los cereales y tubérculos son alimentos básicos para la alimentación de niñas y niños, ya que les dan energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

LOS CEREALES SE CLASIFICAN EN TRES SUBGRUPOS:

a) Cereales integrales o de granos enteros no refinados

Definidos así por su alto contenido en fibra y contenido de vitaminas y minerales de forma natural.

Ejemplo: arroz integral, avena, pastas integrales, amaranto y pan integral.

b) Cereales refinados sin exceso de azúcar, grasa o sodio

Se remueve la parte fibrosa y en su mayoría han sido fortificados con vitaminas y minerales adicionados.

Ejemplo: tortillas de harina de maíz, pastas y arroz blanco, pan blanco artesanal.

c) Cereales refinados con alto contenido de azúcares y grasas

Se les añaden otros ingredientes como azúcares, grasa o sal.

Ejemplo: galletas y pastelillos.



El consumo de cereales refinados con alto contenido de azúcares y grasas se debe evitar.

Recuerde: Las tortillas de maíz de nixtamal tienen más calcio, zinc y fibra que las tortillas hechas con harina de maíz. Por ello, es importante, en la medida de lo posible, ofrecer a niñas y niños tortillas de masa nixtamalizada.



- Los tubérculos (como la papa, el camote o la yuca) aportan energía y son una buena fuente de vitamina C, fibra y potasio.
- Los cereales y tubérculos son, junto con las verduras y frutas, de los grupos de alimentos que **menos dañan al medio ambiente** en comparación con los demás. Por ello, es importante comenzar a consumirlos desde edades tempranas.

¿CUÁNTOS CEREALES Y TUBÉRCULOS SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?

Recomiende ofrecerlos todos los días de la semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE CEREALES Y TUBÉRCULOS EN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS.

EDAD	GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA
3 A 4 AÑOS	CEREALES Y TUBÉRCULOS DE LOS CUALES:	4
	CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS	2
	CEREALES REFINADOS SIN EXCESO DE AZÚCAR, GRASA Y/O SODIO Y TUBÉRCULOS	2

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo.
Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE LOS DIFERENTES ALIMENTOS.

CEREALES INTEGRALES O DE GRANOS ENTEROS Y TUBÉRCULOS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
AMARANTO TOSTADO	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	⅓ taza o 3 cucharaditas
ARROZ INTEGRAL COCIDO	⅓ taza	⅓ taza
AVENA COCIDA	⅓ taza	¾ taza
BARRA DE AMARANTO	¾ pieza	1 ½ pieza
BOLILLO INTEGRAL	-	⅓ pieza
CAMOTE COCIDO	⅓ taza	⅓ taza
ELOTE DESGRANADO COCIDO	¼ taza	½ taza
MASA DE MAÍZ	22.5g	45 gramos
PASTA INTEGRAL COCIDA	⅓ taza	⅓ taza
PAPA COCIDA	¼ pieza	½ pieza
TORTILLA DE MAÍZ	½ pieza	1 pieza
TOSTADA DE MAIZ HORNEADA	1 pieza	2 piezas
YUCA	¼ pieza	½ pieza

CEREALES REFINADOS

	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
ARROZ COCIDO	⅓ taza o 1.5 cucharaditas	⅓ taza o 3 cucharaditas
ATOLE VITAMINADO	1 cucharada	2 cucharadas
ESPAGUETI COCIDO	⅓ taza	⅓ taza
FIDEO COCIDO	¼ taza	½ taza
TELERA	-	⅓ pieza

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Den a su niña o niño cereales integrales, de granos enteros o tubérculos en el desayuno, la comida y la cena.

Sustituya los cereales refinados que le das por cereales integrales. Por ejemplo:



SI NORMALMENTE LE DA



Arroz blanco



Pasta blanca/regalar



Pan blanco



Tortilla de harina



PRUEBE CON



Arroz integral



Pasta integral



Pan integral



Tortilla de maíz



Procure que la mitad de los cereales que tu niña o niño consuma sean integrales o de granos enteros, y la otra mitad refinados sin grasa ni azúcar añadida.



Combine los cereales con otros grupos de alimentos como las leguminosas. Por ejemplo: arroz con frijoles, habas con tortilla, pan con garbanzos molidos. También, en guisados como albóndigas (carne molida con arroz).



Ofrezca diferentes tipos de cereales integrales para darle variedad a la alimentación de tu niña o niño.



Evite ofrecer cereales con azúcar añadida como cereales para el desayuno, panecillos o galletas. Mejor, identifique opciones saludables que sean de su agrado; o preparen juntos en casa una versión de estos alimentos con ingredientes integrales. Por ejemplo: panecillos o galletas de avena, sin azúcar o con poca azúcar.





5

No le des productos ultraprocesados como papitas, galletas, panes dulces, cereales de caja o embutidos. Tienen mucha sal, azúcar, grasa y aditivos que favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como diabetes. En su lugar, dale alimentos naturales, sin sellos o con el menor número de sellos posible.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

2 de cada 3 niñas y niños de 1 a 4 años en México consumen frituras, dulces y postres.



6 de cada 10 niños y niñas entre 1 y 4 años consume más azúcares y grasas saturadas de lo recomendado.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?



¿Cuáles son los ultraprocesados que más se consumen en esta edad?

- Cereales de caja listo para consumir.
- Yogur de fruta con azúcar añadida.
- Embutidos o carnes encurtidas (como salchichas o jamones).
- Pan dulce y pastelillos empaquetados.
- Frituras empaquetadas.
- Galletas y dulces empacados.

Estos productos tienen más calorías, grasas saturadas, azúcar, sodio y son bajos en fibra, proteínas, vitaminas y minerales. También contienen aditivos, que son sustancias que se les añaden a los alimentos para que parezcan más atractivos, sabrosos o para mejorar su aspecto, olor y textura.

Cuando los niños y las niñas comen estos productos frecuentemente, pueden tener más posibilidades de desarrollar caries, sobrepeso y otras enfermedades más adelante, como la presión arterial alta, diabetes y problemas del corazón. Además, hay que tener cuidado con productos como gelatinas y postres que llevan edulcorantes no calóricos (sustitutos del azúcar) porque pueden hacer que las niñas y los niños prefieran alimentos muy dulces, lo cual tampoco es recomendable.

- El consumo de productos ultraprocesados puede ocasionar cambios en el comportamiento de niñas y niños pequeños, ya que disminuye las ganas de comer y desplaza a otros alimentos más nutritivos e importantes para su crecimiento.
- El consumo de estos productos con exceso de sal, azúcares y grasas, hacen que las niñas y los niños prefieran los sabores muy dulces, salados y grasosos en la vida adulta.

SE RECOMIENDA EVITAR EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS EN NIÑAS Y NIÑOS.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



No ofrezca a su niña o niño ningún tipo de producto ultraprocesado como cereales de caja para el desayuno, alimentos y botanas empaquetadas, embutidos o carnes procesadas (salchichas, jamones, mortadelas), galletas, dulces, panes de dulce empacados, entre otros.



Preparen botanas saludables para que su niña o niño consuma entre comidas, usando verduras (zanahoria, jícama, betabel, apio, lechuga, u otras) y frutas (naranja, mandarina, manzana, mango, u otras) o cereales de granos enteros (palomitas de maíz caseras) que son de fácil preparación, almacenamiento, durables y fáciles para transportar y tener listas para su consumo.

La mejor manera de identificar un producto ultraprocesado no saludable es a través de los sellos negros en el empaque y leyendas precautorias que nos indican que el producto contiene exceso de calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans o sodio; o sustancias no recomendables en niños, como cafeína y edulcorantes. Estos excesos ponen en riesgo la salud de tu niña o niño.



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



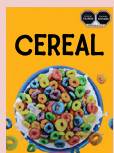
SECRETARÍA DE SALUD

CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



SI NORMALMENTE LE DA



Cereal de caja



Galletas o pastelitos



Papitas o botanas saladas



Salchichas, jamón, tocino o chorizo



Yogur dulce



PRUEBE CON



Avena y fruta de temporada o



Fruta de temporada picada
con amaranto o granola



Trozos o bastoncitos de su verdura
preferida o totopos horneados con
guacamole o frijol molido



Bastoncitos de lentejas o garbanzos,
carne de pollo o huevo cocido



Leche sola licuada con su fruta preferida,
sin agregar azúcar o fruta con un poco
de yogur natural sin azúcar

Si es muy necesario comprar algún producto ultraprocesado, escoge aquel que no contenga sellos en el empaque, no contenga las leyendas de edulcorantes o cafeína, y que contenga el menor número de sellos posible.



Lava los dientes de tu niña o niño después de que coma alimentos, para que tenga una buena salud bucal.



6

Dale agua natural o simple a lo largo del día y con todas sus comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos industrializados, aguas preparadas con sobres en polvo o bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para su cuerpo y los envases contaminan el ambiente.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

Aunque casi 9 de cada 10 niñas y niños de 1 a 4 años de edad consume agua natural o simple, 8 de cada 10 también consume bebidas azucaradas.



A medida que los niños y las niñas crecen en México, el consumo de agua natural o simple va siendo desplazado por las bebidas azucaradas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Consumir suficiente agua durante la infancia es un hábito saludable que debe fomentarse y mantenerse para cuidar la salud, ya que el agua es indispensable para diversas funciones en el cuerpo.
- El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, ayuda a la digestión y aporta minerales importantes para combatir enfermedades.
- Además, tiene efectos positivos en el estado de ánimo, en el aprendizaje, en la coordinación y la memoria.
- Por el contrario, el consumo de bebidas azucaradas pone en riesgo la salud de niñas y niños, porque tienen demasiados azúcares que pueden causarles caries, alteraciones en el sueño, dolores de cabeza, y aumenta el riesgo de sufrir de obesidad y problemas con el azúcar en la sangre.
- Estas bebidas los acostumbran a sabores muy dulces, lo cual afecta su capacidad de saber cuándo tienen apetito y cuándo dejar de comer. Además, pueden generar daños en sus riñones, ya que muchas están endulzadas con jarabe de maíz de alta fructosa o jarabe de glucosa y fructosa.

- Para producir una botella de bebida endulzada, se necesitan cientos de litros de agua, y el consumo de botellas de plástico genera contaminación. Por ello, enseñar a las niñas y los niños a consumir agua natural o simple como bebida de preferencia puede contribuir a que tengan hábitos más saludables y amigables con el medio ambiente cuando sean adultos.

¿CUÁNTA AGUA NATURAL O SIMPLE SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN
LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?

Recomiende ofrecer agua natural o simple todos los días de la semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

CANTIDAD DE AGUA NATURAL O SIMPLE RECOMENDADA PARA NIÑAS Y NIÑOS
DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD

EDAD	CANTIDAD DE AGUA NATURAL O SIMPLE AL DÍA	RANGO DE CONSUMO DE AGUA NATURAL O SIMPLE AL DÍA
3 AÑOS	480 ml (2 tazas) 	240 – 960 ml (1-4 tazas) 
4 AÑOS	600 ml (2.5 tazas) 	240-1200 ml (1-5 tazas) 

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Dé agua natural o simple: antes, durante y después de realizar actividad física (correr, saltar, jugar pelota, etc.) cuando el clima sea caluroso y junto con sus comidas.



Aseguren de que todas sus comidas y refrigerios sean acompañados con agua natural. Es mejor que tome agua al terminar las comidas principales, ya que hacerlo antes o durante podría hacer que coma menos alimentos importantes.



La sed es un síntoma de que requerimos agua, pero indica cierto nivel de deshidratación. Si identifica que su niña o niño tiene sed, solo ofrezca agua natural o simple.

Aseguren de que su niña o niño esté tomando suficiente agua natural o simple, especialmente si la orina de ella o él no es de color transparente o amarillo claro, si tiene los labios agrietados o si presenta estreñimiento. Probablemente, esto indica que no está bebiendo suficiente agua.



Eviten comprar y tener en casa bebidas azucaradas de esta manera el agua natural o simple será la bebida de elección de la familia.



Tengan agua segura para consumo humano en casa todo el tiempo, de preferencia en contenedores donde tu niña o niño pueda servirse por sí solo(a); por ejemplo, dispensador con llave o botellas reutilizables llenas de agua natural o simple a su alcance.

Prefieran el uso de vasos o botellas reutilizables para beber agua y eviten los envases desechables popotes de un solo uso.



Hagan atractivo el beber agua natural o simple para su niña o niño: identifiquen un vaso o botella llamativo (con su personaje o color favorito) para que beba agua natural o simple.



Si salen de casa, lleven siempre con ustedes una botella reutilizable de agua natural o simple, para que su niña o niño pueda consumirla mientras están fuera.

Bebe agua natural o simple frente a tu niña o niño, ¡enseña con el ejemplo!



7

Dale leche sola sin endulzante. Ésta y el agua natural o simple son las únicas bebidas recomendadas para niñas y niños. La leche aporta proteínas, vitaminas y calcio, que son importantes para su crecimiento y salud.



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

6 de cada 10 niñas y niños entre 1 y 4 años consumen lácteos en México, y casi 4 de cada 10 consume bebidas lácteas endulzadas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- La leche contiene nutrientes, vitaminas y minerales importantes para que las niñas y los niños se desarrollen y crezcan adecuadamente.
- Sin embargo, un alto consumo de leche ha sido relacionado con una menor diversidad en la dieta y con deficiencia de hierro, ya que puede desplazar otros alimentos, incluyendo los ricos en hierro. Por ello, es importante incluirla en la alimentación de los niños, pero no en exceso.
- Por otro lado, los productos con endulzantes añadidos pueden ponerles en riesgo de caries, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y del hígado. Por ello, es importante evitar que niñas y niños consuman estas bebidas, e incentivarles a beber agua natural o simple y leche sola. Esto ayudará a que se acostumbren a sabores no dulces, y tengan hábitos más saludables cuando sean adultos.



¿CUÁNTA LECHE SE RECOMIENDA QUE CONSUMAN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE LECHE EN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD.

EDAD	NÚMERO DE PORCIONES POR DÍA	¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA OFRECERLAS?
3 A 4 AÑOS	2	7

Recuerde a las madres, padres o personas cuidadoras utilizar estas porciones como referencia para alimentar a sus bebés, respetando sus señales de apetito y saciedad, sin obligarle a comérselo todo. **Para más información revise la Recomendación 10 de este capítulo.**



EJEMPLOS DE PORCIONES DE LECHE.

LECHE (EVITANDO AQUELLAS CON AZÚCAR AGREGADA)		
	0.5 PORCIÓN	1 PORCIÓN
LECHE	0.5 TAZA	1 TAZA
LECHE DESCREMADA	0.5 TAZA	1 TAZA
LECHE EN POLVO	2 CUCHARADAS	4 CUCHARADAS
LECHE ENTERA	0.5 TAZA	1 TAZA
LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA	0.5 TAZA	1 TAZA
LECHE HERVIDA	0.5 TAZA	1 TAZA
LECHE LICONSA TE NUTRE	2 CUCHARADAS	4 CUCHARADAS

Nota: A los 3 y 4 años de edad, se recomienda el consumo de leche descremada, por su menor contenido de grasas. Sin embargo, si se opta por la leche entera, es recomendable disminuir la cantidad de grasas y aceites al preparar los alimentos para niñas y niños.

ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Den leche sola en la cantidad recomendada para su edad. Eviten agregarle algún tipo de endulzante en casa.



Eviten darle leches envasadas con azúcar o saborizantes añadidos (chocolate, fresa, vainilla, entre otras).



Eviten dar leche en polvo, esta puede contener ingredientes que son de riesgo para la salud de las niñas y los niños.



Sirvan la leche en el vaso o termo favorito de su niña o niño, esto la hará más atractiva, mejorando su preferencia.



Si su niña o niño ya toma leches endulzadas o saborizadas, disminuyan su consumo poco a poco. Se puede ir diluyendo con leche natural y así se irá acostumbrando al sabor de solo la leche.



Den, como máximo, dos vasos de leche al día. El resto del día, debe consumir agua natural o simple.



No le den leche para complementar la comida o para sustituir una comida. Esto puede poner en riesgo su salud.



8

Estimula a tu niña o niño a jugar, realizando caminatas, bailes, carreras o brincos, en lugar de pasar tiempo sentada o sentado y frente a pantallas (celulares, televisión y videojuegos) ¡Cada movimiento cuenta!



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?

4 de cada 10 niñas y niños entre 3 y 4 años no hacen suficiente actividad física.



Casi 9 de cada 10 niñas y niños pasan más tiempo frente a pantallas de lo que deberían.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Cuando la actividad física se hace a partir del juego activo, con bailes, carreras o brincos, mejora el desarrollo y habilidad motora de las niñas y los niños, así como su salud mental y bienestar general.
- La actividad física mejora el aprendizaje, la inteligencia y la memoria. Ayuda a los músculos y a la respiración, a tener huesos fuertes que les protejan de fracturas y de enfermedades cuando sean adultos.
- Sin embargo, cada vez, más niños y niñas pasan tiempo haciendo actividades sedentarias como permanecer varias horas en una silla, sillón, o sentados utilizando dispositivos electrónicos (televisión, teléfonos celulares, videojuegos y tabletas). Esto puede generar desórdenes en el sueño, y afectar su desarrollo mental y corporal. Además, estar mucho tiempo frente a pantallas hace que prefieran los alimentos que se publicitan, como botanas, pastelitos, galletas y bebidas azucaradas, los cuales perjudican su salud.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA QUE REALICEN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD?

Se recomienda que realicen **al menos 3 horas** a lo largo del día de **múltiples actividades físicas de cualquier nivel de esfuerzo**, de los cuales **al menos 60 minutos** sean de **esfuerzo medio a fuerte**, como correr, andar en bicicleta o triciclo o nadar, distribuidos a lo largo del día. Cuanto más hagan, mejor.

Recuerde orientar a madres, padres o personas cuidadoras sobre la importancia del sueño en el desarrollo de niñas y niños. A esta edad, se recomienda que duerman entre 10 y 13 horas con un sueño de buena calidad, que puede incluir siestas. Además, es importante mantener horarios regulares para acostarse y despertarse.



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Motiven y brinden oportunidades para que su niña o niño se mueva y realice actividades que le mantengan activo(a). Encuentren actividades divertidas, ya sea con hermanos, amigos o por sí mismo(a). Por ejemplo: juegos activos que impliquen caminar, correr, saltar, mantener el equilibrio o actividades al aire libre, como trepar y columpiarse, andar en triciclo/bicicleta, juegos como “las traes” o “eres”, etc.



Hagan uso de espacios públicos y áreas verdes en familia, como parques, plazas, o áreas naturales, para dar mayores oportunidades para que tu niña o niño se active.



¡Busque juguetes, objetos o actividades que le pongan en movimiento! Cajas de cartón, botellas llenas de piedritas, pelotas, triciclo, patines, todo acorde a su edad.

Recuerden motivarles a ser activas y activos. ¡Diviértanse juntos en el juego! Niñas, niños, papás, mamás y cuidadores.



Eviten que su niña o niño pase más de una hora al día frente al televisor o cualquier otro tipo de pantalla, como celulares, tabletas o consolas. Cuando estén quietos, promovamos que niñas y niños de 3 a 4 años participen en la lectura y la narración de cuentos o historias junto con la persona que los cuida. ¡Contarles cuentos estimulará el movimiento y la forma en la que aprende y entiende!



Creen espacios que le mantengan segura o seguro mientras es la hora de juego, puede ser en un espacio de la casa, en el patio, en un jardín.



Eviten que permanezca sin moverse más de 1 hora seguida cuando esté despierto(a), por ejemplo, sentado(a) en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetados(as) a la espalda de la persona que los cuida o acostados(as).

Recuerda: más movimiento, menos pantallas
Es un hábito que debemos fomentar desde los primeros años de vida.



9

Enséñale a disfrutar los alimentos en familia o con amigos siempre que sea posible, y a participar en la planeación y preparación de las comidas. ¡juntos evitamos desperdiciar alimentos!



¿CÓMO ESTAMOS EN MÉXICO?



La mayoría de las niñas y los niños consumen alimentos no saludables (botanas, pastelitos y galletas dulces) cuando están fuera de casa.



Cuando las niñas y los niños participan en la preparación de las comidas, es más probable que coman alimentos más saludables como verduras y frutas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Comer en familia beneficia la salud de las niñas y los niños, ya que mejora su alimentación y nutrición, permite que coman más alimentos saludables como verduras y frutas, y menos alimentos y bebidas con mucha grasa y azúcares.
- Que niños y niñas participen en la planeación y preparación de los alimentos puede favorecer una mejor alimentación desde la infancia, así como fomentar que elijan alimentos más saludables y desarrollen habilidades para preparar platillos sanos.
- Comer juntos en familia puede ayudar a fortalecer la relación entre padres, madres o cuidadores y sus niños o niñas. Estos momentos juntos en la mesa mejoran la comunicación, lo que contribuye a aumentar su autoestima, ayudarles a desempeñarse mejor en la escuela y a sentirse más apoyados y comprendidos.
- Un ambiente agradable en familia, sin prisas ni distracciones a la hora de comer puede ayudar a que las niñas y los niños terminen todos sus alimentos, beneficiando al medio ambiente, ya que se evita que se desperdicien alimentos.



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:



Integren a su niña o niño en la planeación y preparación de las comidas familiares especialmente con alimentos saludables como verduras, frutas y leguminosas. Permítanle realizar actividades sencillas conforme a su edad como la selección, limpieza, desinfección o mezcla de los alimentos.



Planifiquen los alimentos que comerán y prepárenlos en casa siempre que sea posible. Esto facilitará que consuman más alimentos saludables y que no recurran a aquellos que tienen exceso en sal, azúcar, grasas o calorías.



Coman en familia los mismos alimentos y platillos, muéstrenle a su o niño que también los disfrutan y consumen alimentos saludables como ella o él. ¡Explore juntos los colores, aromas y sabores de los alimentos!



Presten atención a las señales de su niña o niño para saber si tiene más hambre o si ya está satisfecho(a).



Motiven a su niña o niño a comer y disfrutar el momento en familia, pero no le obliguen a terminarse todo si ya está satisfecho(a). Tampoco ofrezcan productos ultraprocesados o dulces como recompensa por comerse un alimento saludable.



Sirvan los alimentos en porciones pequeñas, adecuadas a la edad de su niña o niño. Si tiene más apetito, entonces sirvan más. Lo anterior evitará el desperdicio de alimentos, las tensiones familiares en caso de que no se acabe todo, y que consuma más alimentos de los que debe.



Aprovechen para interactuar con su niña o niño en las comidas y eviten tener distractores al momento de comer (televisión, celular, tabletas, videojuegos, entre otros). Esto permitirá que estén concentrados en la comida, facilitará la interacción entre los miembros de la familia y les permitirá reconocer mejor, y a tiempo, las señales de su apetito y saciedad.



De preferencia, ofrezcan siempre sus comidas a las mismas horas, y en la medida de lo posible, eviten saltarse comidas.



Pregunten a su niña o niño qué es lo que más le gusta de los alimentos que van a comer, qué hizo en el día y qué actividades le gustaría hacer más tarde. Conviertan el momento de comer en una experiencia agradable para ella o él.



10

Ofrécele alimentos saludables y variados, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo. No le obligues a comer.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA RECOMENDACIÓN?

- Cuando se obliga a comer a niñas y niños o se les presiona a consumir cantidades mayores de alimentos a las que requieren, se puede alterar su capacidad de identificar cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos(as), lo cual puede ponerles en riesgo de sobrepeso u obesidad.
- Para favorecer una alimentación saludable en niños y niñas pequeños, también es vital dar alimentos saludables y nutritivos. Los alimentos que se consideran saludables son los naturales o mínimamente procesados, sean de origen vegetal como verduras, frutas, leguminosas, cereales, tubérculos; o de origen animal como carnes, pescados, mariscos, huevo y lácteos. Estos contienen nutrientes necesarios y esenciales para el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños.
- Para asegurar una buena alimentación, se recomienda incluir diversos tipos o variedades de alimentos en sus platillos y a lo largo del día, procurando que sus comidas sean coloridas. Además, se debe evitar incluir productos o alimentos que ya fueron manipulados y contienen aditivos, conservadores y sustancias que modifican la composición original del alimento.
- En esta etapa es vital ayudar a las niñas y los niños a regular su apetito y saciedad, brindando alimentos de acuerdo a su edad, en cantidades adecuadas, en horarios establecidos, con variedad de alimentos y dándoles la libertad de que identifiquen cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo.



ORIENTE SOBRE CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA RECOMENDACIÓN, MENCIONANDO QUE:

Identifiquen las señales de apetito y saciedad en su niña o niño. Así sabrán si tiene hambre o si está saciado(a).

NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS

PUEDE TENER HAMBRE SI

Comienza a buscar qué comer en el refrigerador o alacena.

Responde positivamente a la comida y muestra expresiones de satisfacción.

PUEDE ESTAR SACIADO(A) SI

Mastica más despacio.

Dice que está lleno(a) o que tiene la pancita llena.

Responde de manera negativa al bocado de alimento y sus expresiones son de insatisfacción o desagrado.

Nota: Deben estar atentos(as) de sus acciones corporales, expresiones faciales o palabras.



Preparen platillos con muchos colores. Pueden hacer referencia a la comida en arcoíris, pidiendo a su niña o niño que identifique los colores en los platillos.



Brinden agua natural o simple a su niña o niño al final de todas sus comidas principales. Esto ayudará promover una adecuada regulación de su apetito y saciedad, y le mantendrá adecuadamente hidratado(a).



Incluyan verduras de temporada en sus comidas principales.

No den a niñas y niños bebidas azucaradas, ni productos ultraprocesados, estos tienen altas cantidades de azúcar, sal y grasa, que alteran su capacidad de regular su apetito y saciedad, favoreciendo la ganancia de peso excesivo, sobrepeso u obesidad.

A continuación, encontrará un perfil que resume el número de porciones recomendadas por día y algunas ideas de menús para niñas y niños. Estas sugerencias tienen como objetivo ayudar a madres, padres o personas cuidadoras a decidir qué ofrecer, prestando especial atención a las señales de apetito y saciedad, ya que cada niña o niño tiene su propio ritmo y es importante aprender a identificarlas. No hay problema si se desea cambiar algún alimento por otro similar; ¡esto es totalmente válido! Lo ideal es recomendar el uso de verduras y frutas locales y de temporada.

PERFIL DE PORCIONES RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTO PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS
(1165 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO	PORCIONES POR CADA DÍA DE LA SEMANA INDICADO	DÍAS POR SEMANA
1.	Cereales integrales, granos y tubérculos	4.0	7
2.	Verduras	2.5	7
3.	Frutas	2	7
4.	Lácteos (omitiendo aquellos con azúcar agregada)		
4.1	Leche descremada	1.5	7
4.2	Queso/Yogurt	1.0	4
5.	Leguminosas	1.0	7
6.	Grasas y aceites	3.5	7
	Carnes y huevo		
7.	Huevo	1.0	4
8.	Pollo y otras aves	2.0	2
9.	Carne de res	2.0	1
10.	Cerdo y otros animales	2.0	1
11.	Pescado	2.0	1
12.	Agua natural o simple	3 años: 2 tazas (480 ml) 4 años: 2.5 tazas (600 ml)	7

Ejemplos de menús para niñas y niños de 3 a 4 años de edad.

DESAYUNO

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Taquito de huevo revuelto con jitomate -1 porción de huevo (1 pieza) -1/2 porción de aceite vegetal (1/2 cucharadita) -1 porción de tortilla de maíz (1 pieza) -1/2 porción de jitomate (1 pieza) Preparación -Revolver el huevo en un recipiente hasta integrar la clara y yema -Cortar en cuadritos -Cocer el huevo revuelto y el jitomate con aceite vegetal -Agregar la preparación en la tortilla de maíz y enrollar. Licudo de plátano -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza) -1 porción de plátano tabasco (1/2 pieza) (o fruta de temporada) Preparación - Licuar el plátano con la leche	Sopa de lentejas -1 porción de lentejas cocidas (1/2 taza) (o frijol, haba, alubia o garbanzo) -1/2 porción de jitomate (1 pieza) 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) -1/2 porción de tortilla de maíz (1/2 pieza) Preparación -Moler el jitomate para hacer un puré. -Cocinar las lentejas con el puré de jitomate y el aceite. -Servir y agregar jugo de limón al gusto *opcional -Acompañar con tortilla Fruta picada -1/2 porción de melón (1/2 taza) (o fruta de temporada) picada. Leche -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Quesadilla de nopales -1 porción de tortilla (1 pieza) -1 porción de queso panela (40 gramos) -1/2 porción de nopales cocidos (½ taza) -1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) Preparación -Picar en trozos pequeños los nopales -Sazonar los nopales picados con aceite vegetal -Agregar queso panela en trozos rectangulares a la tortilla de maíz, doblar y asar en un sartén o comal -Agregar los nopales preparados a la quesadilla. Licudo de plátano -1 porción de plátano tabasco (1/2 pieza) -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza) Preparación: Licuar la leche con el plátano	Arroz blanco, brócoli y huevo -1 porción de huevo cocido (1 pieza) -1 porción de arroz integral cocido (1/3 taza) -1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) -1 porción de brócoli cocido (½ taza) Preparación -Cocinar el arroz y sazonar con aceite vegetal -Cocer el brócoli al vapor, cortar en trocitos e incorporar al arroz cocido. -Cocer el huevo en agua hirviendo. -Pelar el huevo duro y acompañar con el arroz. Fruta picada -1/2 porción de manzana (½ pieza) (o fruta de temporada) picada en trocitos. Leche -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Taquitos de frijol -2 porciones de tortilla de maíz (2 piezas) -1/2 porción de frijoles molidos caseros (1/6 taza) -1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) -1/2 porción de aguacate (1/6 pieza) -1/4 porción de jitomate (1/2 pieza) -1/4 porción de lechuga (1/2 taza) Preparación -Sofreír los frijoles molidos con el aceite vegetal. -Rellenar las tortillas de maíz con los frijoles y formar el taco. -Acompañar con lechuga, jitomate y aguacate picados. Fruta picada -1 porción de papaya (1 taza) (o fruta de temporada) picada en trozos. Leche -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Sopita de fideos con garbanzos -1 porción de pasta integral cocida (1/3 taza) -1 porción de zanahoria (1/2 taza) -1/2 porción de garbanzo cocido (1/4 taza) (o frijol, haba o alubia) -1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) Preparación -Cocer la pasta integral y sazonar con el aceite vegetal -Cortar la zanahoria en trozos pequeños y agregar a la sopa junto con los garbanzos para que se cocinen. Leche -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Sopes de frijoles -2 porciones de sopes pequeños de masa de maíz (2 piezas) -1/2 porción de frijoles molidos caseros (1/6 taza) -1.5 porción de aceite vegetal (1.5 cucharaditas) -1/4 porción de lechuga picada (1/2 taza) Preparación -Sazonar los frijoles con el aceite -Calentar los sopecitos con aceite. -Preparar los sopecitos con los frijoles y lechuga picada en trozos pequeños. Fruta picada -1 porción de sandía (1 taza) (o fruta de temporada) picada en trocitos. Leche -3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)

Ejemplos de menús para niñas y niños de 3 a 4 años de edad.

COLACIÓN MATUTINA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pan con aguacate y frijoles 1 porción de pan de caja integral (1 rebanada) -1 porción de aguacate (1/3 pieza) -1 porción de frijoles molidos caseros (1/3 taza) Preparación -Cortar en rebanadas el queso panela y el aguacate -Untar el aguacate al pan. -Colocar encima el queso en rebanadas Fruta picada -½ porción de guayaba (1.5 piezas) (o fruta de temporada) picada en trozos pequeños	Fruta con amaranto - ½ porción de amaranto tostado (1.5 cucharaditas) - 1/2 porción de manzana picada (1/2 pieza) Preparación - Picar la manzana en trozos pequeños. - Agregar el amaranto tostado a la manzana.	Ensalada de papa y zanahoria - ½ porción de papa cocida (¼ pieza) - ½ porción de zanahoria rallada (¼ taza) - 1 porción de mayonesa (1 cucharadita) Preparación - Picar la papa y la zanahoria en cubos pequeños. - Cocer la papa y zanahoria al vapor. - Revolver con la mayonesa. Fruta picada - ½ porción de mango picado (½ pieza)	Paleta de yogurt con fruta y amaranto - ½ porción de plátano - ½ porción de tabasco (¼ pieza) (fruta de temporada) - 1 porción de yogurt (1 taza de yogurt natural sin azúcar añadida) - 1 porción de amaranto (3 cucharaditas de amaranto tostado) Preparación - Licuar el plátano, yogurt y amaranto. - Servir en un vaso o molde de paleta y congelar.	Ensalada de elote con calabacita - ½ porción de calabacita picada (½ pieza) - 1 porción de elote desgranado (½ taza) - 1 porción de mantequilla derretida (1 cucharadita) Preparación - Picar la calabacita en cubos pequeños. - Cocer los granos de elote con la mantequilla. - Agregar la calabacita cocida. Fruta en gajos - ½ porción de mandarina en gajos (1 pieza)	Fruta con amaranto - 1 porción de manzana (1 pieza) (o fruta de temporada) - 1 porción de amaranto tostado (¼ de taza o 3 cucharaditas) Preparación - Cortar en rebanadas el aguacate y el queso. - Untar el aguacate al pan. - Colocar el queso en rebanadas. Fruta picada - ½ porción de guayaba (1.5 piezas) (o fruta de temporada) picada en trozos pequeños	Pan con aguacate y queso - 1 porción de pan de caja integral (1 rebanada) - 1 porción de aguacate (1/3 pieza) - ½ porción de queso fresco o panela (20 gramos) Preparación - Cortar en rebanadas el aguacate y el queso. - Untar el aguacate al pan. - Colocar el queso en rebanadas. Fruta picada - ½ porción de guayaba (1.5 piezas) (o fruta de temporada) picada en trozos pequeños

Ejemplos de menús para niñas y niños de 3 a 4 años de edad.

COMIDAS

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Nopales a la mexicana - ½ porción de nopales cocidos (½ taza) - ½ porción de jitomate (1 pieza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) - 1.5 porciones de tostadas de maíz horneadas (3 piezas)	Tortitas de espinaca con papa y huevo - ½ porción de espinacas cocidas (¼ taza) - ½ porción de jitomate (1 pieza) - 1 porción de papa cocida (½ pieza) - 1 porción de huevo (1 pieza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) - 1 porción de tortilla (1 pieza)	Fajitas de pollo con verduras - 2 porciones de pechuga de pollo (60 gramos) - ½ porción de pimiento morrón (½ taza, cualquier color) - ½ porción de champiñones cocidos (¼ taza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) - 1½ porciones de tortilla de maíz (1½ piezas)	Estofado de lentejas con pollo y jitomate - 1 porción de lentejas cocidas (½ taza) - ½ porción de jitomate (1 pieza) - 2 porciones de pechuga de pollo (60 gramos) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)	Picadillo con frijoles - 2 porciones de carne de res molida (80 gramos) - ½ porción de papa cocida (¼ pieza) - 1 porción de zanahoria picada (½ taza) - ½ porción de aceite vegetal (½ cucharadita) - ½ porción de frijoles caseros cocidos (¼ taza)	Frijoles con carne de cerdo y nopales - 2 porciones de carne de cerdo (80 gramos) - ½ porción de frijoles de olla caseros (¼ taza) (o lenteja, haba o alubia) - 1 porción de nopales cocidos (½ taza) - 1 porción de elote desgranado (½ taza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) - 1 porción de tortilla (1 pieza)	Caldito de pescado con garbanzo y verduras - 2 porciones de filete de pescado (70g) - ½ porción de garbanzos (¼ taza) - ½ porción de ejotes (¼ taza) - ¼ porción de jitomate (½ pieza) - ¼ porción de acelgas (½ taza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita)
Preparación - Picar los nopales y sofreír con el aceite vegetal hasta que queden cocidos. - Picar el jitomate y revolver con los nopales. - Puede agregar cebolla, cilantro y jugo de limón natural al gusto. - Acompañar con las tostadas horneadas.	Preparación - Cocer la papa y el jitomate - Picar las espinacas cocidas y revolver con la papa y el huevo. - Formar tortitas con la mezcla y cocerlas en un sartén con el aceite. - Licuar el jitomate y agregar agua para hacer un caldillo y bañar las tortitas. - Acompañar con 1 tortilla.	Preparación - En el aceite cocer el pollo cortado en cubos pequeños - Agregar el pimiento y champiñones picados y revolver - Acompañar con tortillas	Preparación - Desmenuzar la pechuga y añadirla a las lentejas cocidas junto con el aceite. - Picar el jitomate y agregar a las lentejas con pollo. - Servir y agregar jugo de limón al gusto. *opcional	Preparación - Picar y cocer la zanahoria y la papa. - Cocinar la carne en el aceite. - Agregar la papa y la zanahoria. - Servir acompañando de los frijoles y la tortilla.	Preparación - Picar los nopales y cocer junto con los granos de elote. - Sofreír la carne en el aceite y picar. - Agregarlos nopales, granos de elote y carne a los frijoles. - Acompañar con las tortillas.	Preparación - Picar las verduras y el pescado. - Poner a cocer todos los ingredientes y agregar el aceite. Puede agregar cebolla y ajo opcional. - Agregar jugo de limón natural al gusto.
Fruta picada - ½ porción de uvas (½ taza) (o fruta de temporada)	Fruta en gajos - ½ porción de toronja en gajos (½ pieza)		Tortilla - 1 porción de tortilla de maíz (1 pieza)	Fruta picada - ½ porción de piña picada (½ taza) (o fruta de temporada)	Fruta picada - ½ porción de melón picado (½ taza) (o fruta de temporada)	Fruta con verdura picada - ½ porción de melón picado (½ taza) - 1 porción de jícama (½ taza)
Preparación - Picar a lo largo las uvas en 4 partes.			Fruta picada - 1 porción de pera (1/2 pieza) (o fruta de temporada)			

Ejemplos de menús para niñas y niños de 3 a 4 años de edad.

CENA

DÍAS DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Calabacitas con queso y elote desgranado - 1 porción de calabacita (1 pieza) - 1 porción de queso fresco (40 gramos) - 1 porción de mantequilla (1 cucharadita) - 1/2 porción de elote desgranado (1/4 taza) Preparación - Picar la calabacita - Sazonar la calabacita en sartén con mantequilla y agregar el queso y el elote Leche - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Sopita de tortilla - 1 porción de tortilla (1 pieza) - 1 porción de jitomate (1 pieza) - 1/2 porción de aguacate (1/6 pieza) - 1 porción de aceite vegetal (1 cucharadita) Preparación - Cortar en tiritas la tortilla y dorar en el aceite. - Con el jitomate hacer un caldillo (puede agregar cebolla y ajo al gusto). - Servir el caldillo e incorporar las tortillas, el aguacate en rebanadas. Licudo de mango - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza) - 1/2 porción de mango picado (1/2 taza) (o fruta de temporada) Preparación - Licuar la leche con la fruta y servir.	Taquito de champiñones con frijoles - 1 porción de tortilla (1 pieza) - 1/2 porción de champiñones cocidos (1/4 taza) - Cebolla y epazote al gusto - 1 porción de frijoles caseros cocidos - 1/2 porción de aceite (1/2 cucharadita) - 1/2 taza Preparación - Saltear los champiñones con cebolla y epazote. - *opcional - Untar frijoles en la tortilla y agregar los champiñones. Fruta picada: - 1/2 porción de manzana picada (1/2 pieza) Leche - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Sopita de codito con verduras - 1 porción de pasta de codito cocida (1/2 taza) - 1/2 porción de acelga cocida (1/4 taza) - 1/2 porción de zanahoria picada (1/4 taza). - 1/2 porción de aceite vegetal (1/2 cucharadita) - 1 porción de crema (1 cucharadita) Preparación - Agregar aceite al sartén y cocer las verduras. - Cocer la pasta - Revolver la pasta con las verduras y la crema. Leche - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Tortitas de papa con espinacas y huevo - 1/2 porción de papa cocida (1/4 pieza) - 1/2 porción de espinacas cocidas (1/4 taza) - 1/2 porción de aceite (1/2 cucharadita) - 1 porción de huevo (1 pieza). Preparación - Aplastar la papa cocida. - Picar las espinacas cocidas. - Incorporar la papa y espinacas y el huevo. - Formar las tortitas y cocinar en sartén con aceite. Leche - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)	Crema de zanahoria y papa - 1/2 porción de zanahoria cocida (1/4 taza) - 1/2 porción de papa cocida (1/4 pieza) - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza) - 1 porción de mantequilla derretida (1 cucharadita) Preparación - Licuar la zanahoria y papas cocidas con la leche. - Sazonar la mezcla en olla con aceite. - Añadir cebolla y perejil al gusto (opcional) - Servir y decorar con la crema Fruta picada - 1/2 porción de plátano dominico (1.5 piezas) (o fruta de temporada)	Quesadilla con nopales - 1 porción de tortilla de maíz (1 pieza) - 1/4 porción de nopales cocidos (1/4 taza) - 1/2 porción de queso fresco o panela (20 gramos) Preparación - Picar en trozos pequeños los nopales. - Rebanar el queso panela. - Agregar el queso y nopales a la tortilla de maíz, doblar y asar en un sartén o comal. Leche - 3/4 porción de leche descremada (3/4 taza)

Escanee el siguiente código QR o consulte el enlace a continuación para acceder al listado de equivalentes de todos los grupos de alimentos.



<https://www.dropbox.com/scl/fo/w81m4pl5vtju2xkqbvjoc/ANtE4H-kvIx0m3RRrVOkyaw?rlkey=nfd3v3raiy5l8ndecrp8s6r5e&st=e42cwhsd&dl=0>

Referencias bibliográfica

1. Shamah LT, Cuevas NL, Romero MM, Gaona PEB, Gómez ALM, Mendoza AL, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales [Internet]. Instituto Nacional de Salud Pública. 2020. 268 p. Available from: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/informes.php>.
2. Hawthorne K.M, Castle J, Donovan S.M. Meat Helps Make Every Bite Count. *Nutrition Today*. 57(1), 2022.
3. American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition (RE Kleinman FG, ed). 8th ed. Itasca, IL: AAP Press; 2019.
4. Ramírez Silva I, Barragán S, Olvera G, Mendoza M, Castillo C, Landa N, et al. Análisis de consumo de alimentos en niños menores de 5 años del recordatorio de 24 horas de la Encuesta Nacional de Salud Pública 2012 y 2016 en población menor de 5 años (no publicado). 2021.
5. Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, Burton-Freeman B, Chen C y. O, Crowe-White KM, et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020;60(13):2174–211. DOI: 10.1080/10408398.2019.1632258.
6. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum NN, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*. 2017;46(3):1029–56. DOI:10.1093/ije/dyw319.
7. Aune D. Plant Foods, Antioxidant Biomarkers, and the Risk of Cardiovascular Disease, Cancer, and Mortality: A Review of the Evidence. *Adv Nutr*. 2019;10(1): S404–21. DOI: 10.1093/advances/nmz042.
8. Holley, C. E., Farrow, C., & Haycraft, E. (2017). A Systematic Review of Methods for Increasing Vegetable Consumption in Early Childhood. *Current Nutrition Reports*, 6(2), 157–170. DOI:10.1007/s13668-017-0202-1.
9. Vieira EDF, Gomes AM, Gil AM, Vasconcelos MW. 2021. Pulses' Benefit in Children's Diets: A Narrative Review. *J Obes Chronic Dis* 5(1):13-22. DOI:10.17756/jocd.2021-042.
10. Rao, S., Chinkwo, K., Santhakumar, A. and Blanchard, et al. 2018. Inhibitory Effects of Pulse Bioactive Compounds on Cancer Development Pathways. *Diseases*, [online] 6(3), p.72. DOI:10.3390/diseases6030072.
11. Koutnikova, H., Genser, B., Monteiro-Sepulveda, M., et al. 2019. Impact of bacterial probiotics on obesity, diabetes and non-alcoholic fatty liver disease related variables: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*. 9(3), p.e017995. DOI:10.1136/bmjopen-2017-017995.

12. Stuivenberg GA, Burton JP, Bron PA, Reid G. Why Are Bifidobacteria Important for Infants? *Microorganisms*. 2022; 10(2):278. DOI:10.3390/microorganisms10020278.
13. M.E. Icaza-Chávez. Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. *Revista de Gastroenterología de México*. 2013;78(4):240-248. DOI:10.1016/j.rgmx.2013.04.004.
14. Varea Calderón V, Dalmau Serra J, Lama More R, Leis Trabazo R. Papel de los cereales en la alimentación infantil. *Acta Pediatr España*. (2013) 71: 91–8.
15. Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL 3rd. Ingesta de nutrientes, introducción de cereales para bebés y otros alimentos complementarios en las dietas de bebés y niños pequeños desde el nacimiento hasta los 23 meses de edad. *AIMS Salud Pública*. 2020;7(1):123-147. Publicado el 4 de marzo de 2020 DOI:10.3934/publichealth.2020012.
16. American Heart Association [AHA]. Dietary Recommendations for Healthy Children. Dallas, TX: American Heart Association (AHA) (2018).
17. Gaona-Pineda E, Martínez-Tapia B, Arango-Argarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta L, Shamah-Levy T, et al. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. *Salud Pública Méx*. 2018. 60:272-282. DOI:10.21149/8803.
18. Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate-Mondragón F, Cadena-León JF, Cervantes-Bustamante R, et al. Actualidades en alimentación complementaria. *Acta Pediatr Mex*. 2017; 38 (3): 182-201. DOI:10.18233/APM38No3pp182-2011390.
19. Gaona-Pineda E, Martínez-Tapia B, Arango-Argarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta L, Shamah-Levy T, Rodríguez-Ramírez. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. *Salud Pública Méx*. 2018. 60:272-282. DOI:10.21149/8803.
20. Cuadros-Mendoza CA, Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate-Mondragón F, Cadena-León JF, Cervantes-Bustamante R, et al. Actualidades en alimentación complementaria. *Acta Pediatr Mex*. 2017; 38 (3): 182-201. DOI:10.18233/APM38No3pp182-2011390.
21. Salinas Y, Hernández V, Trejo L, Ramírez JL, Iñiguez O. Composición nutricional y de compuestos bioactivos en tortillas de poblaciones nativas de maíz con grano azul/morado. *Rev. Mex. Cienc. Agríc, Texcoco*, v. 8, n. 7, p. 1483-1496, nov. 2017. Available at: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342017000701483&Ing=es&nrm=iso.
22. Monteiro C.A., Cannon G., Levy R.B., Moubarac J.C., Louzada M.L., Rauber F., et al. Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22:936–941. DOI:10.1017/S1368980018003762.
23. Araújo, C., Ribeiro, K., Oliveira, A., et al. (2021), Degree of processing and nutritional value of children's food products. *Public Health Nutrition*, 24(18), 5977-5984. DOI:10.1017/S1368980021003876.

24. De Souza M.S., Vaz J.D.S., Martins-Silva T., Bomfim R.A., Cascaes A.M. Ultra-processed foods and early childhood caries in 0–3-year-olds enrolled at Primary Healthcare Centers in Southern Brazil. *Public Health Nutr.* 2021; 24:3322–3330. DOI:10.1017/S1368980020002839.
25. Vivi ACP, Azevedo-Silva TR, Neri D, Strufaldi MWL, Lebrão CW, Fonseca FLA, et al. Association between ultraprocessed food intake and C-reactive protein levels in preterm and term infants. *Nutrition.* 2022 jul-Aug;99-100:111649. DOI:10.1016/j.nut.2022.111649.
26. Ariza AC, Sánchez-Pimienta TG, Rivera JA. Percepción del gusto como factor de riesgo para obesidad infantil [Taste perception as a risk factor for childhood obesity]. *Salud Publica Mex.* 2018 jul-Ago;60(4):472-478. Spanish. DOI:10.21149/8720.
27. An M, Liu X, Guo H, Zhou Q. The Associations between Caregivers' Emotional and Instrumental Feeding, Children's Emotional Eating, and Children's Consumption of Ultra-Processed Foods in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Apr 7;19(8):4439. DOI:10.3390/ijerph19084439.
28. Onita BM, Azeredo CM, Jaime PC, Levy RB, Rauber F. Eating context and its association with ultra-processed food consumption by British children. *Appetite.* 2021 feb 1; 157:105007. DOI:10.1016/j.appet.2020.105007.
29. Bawaked RA, Fernández-Barrés S, Navarrete-Muñoz EM, González-Palacios S, Guxens M, Irizar A, et al. Impact of lifestyle behaviors in early childhood on obesity and cardiometabolic risk in children: Results from the Spanish INMA birth cohort study. *Pediatr Obes.* 2020 Mar;15(3): e12590. DOI: 10.1111/ijpo.12590.
30. Zahid N, Khadka N, Ganguly M, Varimezova T, Turton B, Spero L, Sokal-Gutierrez K. Associations between Child Snack and Beverage Consumption, Severe Dental Caries, and Malnutrition in Nepal. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Oct 28;17(21):7911. DOI:10.3390/ijerph17217911.
31. Ariza AC, Sánchez-Pimienta TG, Rivera JA. Percepción del gusto como factor de riesgo para obesidad infantil [Taste perception as a risk factor for childhood obesity]. *Salud Publica Mex.* 2018 jul-Ago;60(4):472-478. Spanish. DOI:10.21149/8720. PMID: 30137949.
32. Powell F., Farrow C., Meyer C., Haycraft E. The stability and continuity of maternally reported and observed child eating behaviours and feeding practices across early childhood. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2018; 15:1017. DOI:10.3390/ijerph15051017.
33. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. Vol. 68, *Nutrition Reviews.* Blackwell Publishing Inc.; 2010. p. 439–58. DOI:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x.
34. Bottin JH, Morin C, Guelinckx I, Perrier ET. Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? In: *Annals of Nutrition and Metabolism.* S. Karger AG; 2019. p. 11–8. DOI: 10.1159/000500340.

35. Liska D, Mah E, Brisbois T, Barrios PL, Baker LB, Spriet LL. Narrative review of hydration and selected health outcomes in the general population. Vol. 11, *Nutrients*. MDPI AG; 2019. DOI:10.3390/nu11010070.
36. Bleich SN, Vercammen KA. The negative impact of sugar-sweetened beverages on children's health: An update of the literature. Vol. 5, *BMC Obesity*. BioMed Central Ltd.; 2018. DOI:10.1186/s40608-017-0178-9.
37. Karalius VP, Shoham DA. Dietary sugar and artificial sweetener intake and chronic kidney disease: a review. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2013;20(2):157–164. DOI:10.1053/j.ackd.2012.12.005.
38. Fidler Mis N, Braegger C, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton ND, et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 2017; 65,6: 681-696. DOI:10.1097/MPG.0000000000001733.
39. Henry C, Whiting S, Phillips T, Finch S, Zello G, Vatanparast H. Impact of the removal of chocolate milk from school milk programs for children in Saskatoon, Canada. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*. 2015. 40: 1–6. DOI:10.1139/apnm-2014-0242.
40. Patel A, Allen I. The association of flavored milk consumption with milk and energy intake, and obesity: A systematic review. *Preventive Medicine*. 2018;111: pág. 151-162. DOI:10.1016/j.ypmed.2018.02.031.
41. Paglia L. The sweet danger of added sugars. *European Journal of Paediatric Dentistry*. 2019.20-2. DOI:10.23804/ejpd.2019.20.02.01.
42. Mayer-davis E, Leidy H, Mattes R, Schneeman B, Kingshapp J, Butera G, et al. Beverage Consumption and Growth, Size, Body Composition, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review. 2020. DOI:10.52570/NESR.DGAC2020.SR0401.
43. Jáuregui A, Argumedo G, Medina C, Bonvecchio-Arenas A, Romero-Martínez M, Okely AD. Factors associated with changes in movement behaviors in toddlers and preschoolers during the COVID-19 pandemic: A national cross-sectional study in Mexico. *Prev Med Rep*. 2021 Sep 8;24:101552. DOI:10.1016/j.pmedr.2021.101552.
44. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
45. World Health Organization, «Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.,» WHO, Geneva, 2019.
46. Jalali M.S., Sharafi-Avarzaman Z., Rahmandad H., Ammerman A.S. Social influence in childhood obesity interventions: A systematic review. *Obesity Reviews*. 2016; 17:820–832. DOI: 10.1111/obr.12420.
47. Hills A P, Andersen L, Byrne N. Physical activity, and obesity in children. *Br J Sports*

- Med. 2011 Sep;45(11):866-70. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090199.
48. Quelly SB. Helping with Meal Preparation and Children's Dietary Intake: A Literature Review. *J Sch Nurs.* 2019;35(1):51-60. DOI: 10.1177/1059840518781235.
 49. Glanz K, Metcalfe JJ, Foltz SC, Brown A, Fiese B. Diet and health benefits associated with in-home eating and sharing meals at home: A systematic review. Vol. 18, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG; 2021. p. 1-20. DOI: 10.3390/ijerph18041577.
 50. Verhage CL, Gillebaart M, van der Veek SMC, Vereijken CMJL. The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. Vol. 127, *Appetite*. Academic Press; 2018. p. 97-109. DOI:10.1016/j.appet.2018.04.010.
 51. González-Santana RA, Blesa J, Frígola A, Esteve MJ. Dimensions of household food waste focused on family and consumers. Vol. 62, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Taylor and Francis Ltd.; 2022. p. 2342-54. DOI: 10.1080/10408398.2020.1853033.
 52. Matheny RJ, Birch L, Picciano MF. Control of intake by human-milk-fed infants: relationships between feeding size and interval. *Dev Psychobiol.* 1990 Sep;23(6):511-8. DOI:10.1002/dev.420230606.
 53. Shloim N, Shafiq I, Blundell-Birtill P, Hetherington M. Infant hunger and satiety cues during the first two years of life: Developmental changes of within meal signalling. *Appetite* 2018; 128: 303-310. DOI:10.1016/j.appet.2018.05.144.
 54. Ramirez-Silva I, Pérez Ferrer C, Ariza AC, Tamayo-Ortiz M, Barragán S, Batis C, et al. Infant feeding, appetite and satiety regulation, and adiposity during infancy: a study design and protocol of the 'MAS-Lactancia' birth cohort. *BMJ Open* 2021;11:e051400. DOI:10.1136/bmjopen-2021-051400.
 55. Cummings JR, Mamtara T, Tomiyama AJ. Non-food rewards and highly processed food intake in everyday life. *Appetite.* 2019 Nov 1;142:104355. DOI:10.1016/j.appet.2019.104355.
 56. Elik. Aditivos alimentarios. Nekazaritzako Elikagaien Segurtasunarako Euskal Fundazioa. Available at: <https://alimentos.elika.eus/ingredientes-tecnologicos/aditivos/>.



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional
de Salud Pública