



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatad
Veracruz



RECETARIO ATENCIÓN ALIMENTARIA
BEBÉS 6 A 24 MESES

TODOS LOS MENÚS DEBEN SER ACOMPAÑADOS POR LAS SIGUIENTES BEBIDAS:

- Lactancia materna a libre demanda
- Agua simple a libre demanda

Recomendaciones.

1. No retirar la cascara de las verduras y frutas en medida de lo posible.
2. No agregar azúcar o sal a los alimentos.
3. Ofrecer los alimentos a libre demanda.
4. Dejar que el pequeño interactúe con los alimentos.
5. Ofrecer siempre agua simple.

RECETAS DE 6-7 MESES

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Papilla de chayote y res	Chayote	½ Taza	80 g
	Res		30 g
	Fruta		40 g
Papilla de fruta con amaranto	Amaranto	¼ Taza	16 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Papilla de ejote y res:

1. Enjuagar y cocer la carne.
2. Lavar, desinfectar, picar y cocer el chayote.
3. Colocar la cantidad necesaria de res y chayote en la licuadora con un poco de caldo de la carne.
4. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
5. Servir.

Papilla de fruta de temporada con amaranto:

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la fruta.
2. Agregar a la licuadora la fruta, amaranto y poquita leche materna o agua de cocción de la fruta.
3. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
4. Servir.

MENÚ 2

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Papilla de pollo, coliflor y arroz	Pollo		38 g
	Caldo de pollo		c/s
	Zanahoria	½ Taza	64 g
	Arroz		20 g
Papilla de fruta	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Papilla de arroz con pollo:

1. Enjuagar y cocer el pollo.
2. Lavar, desinfectar, picar y cocer la zanahoria.
3. Enjuagar y cocer el arroz al vapor.
4. Colocar el pollo, coliflor y arroz en la licuadora con un poco de caldo del pollo.
5. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.

Servir.

Papilla de fruta de temporada:

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la fruta.
2. Agregar a la licuadora la fruta y poquita leche materna o agua de cocción de la fruta.
3. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
4. Servir.

RECETAS DE 7-8 MESES

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Puré de frijol con calabacita y tortilla molida	Frijol	¼ Taza	35 g
	Caldo de frijol		C/s
	Calabacita	1 pieza	111 g
	Tortilla	1 pieza	30 g
Fruta de temporada al vapor machacada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Puré de frijol con calabacita y tortilla triturada:

1. Enjuagar y cocer el frijol.
2. Lavar, desinfectar, picar la calabacita.
3. Agregar la calabacita picada en el último hervor de los frijoles y dejar 10 minutos más cociendo.
4. Colocar la cantidad necesaria de frijoles y calabacitas en la licuadora con un poco de caldo del frijol.
5. Licuar hasta obtener consistencia de puré.
6. Servir y agregar la tortilla triturada con las manos.

Fruta de temporada al vapor machacada:

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la fruta.
2. Colocar la fruta en un recipiente y machacar hasta obtener la consistencia deseada.
3. Servir.

MENÚ 4

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Puré de lentejas con zanahoria y arroz	Lentejas	¼ Taza	35 g
	Zanahoria	½ Taza	55 g
	Arroz		20 g
Fruta de temporada machacada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Puré de lenteja con zanahoria y arroz:

1. Enjuagar y cocer la lenteja.
2. Lavar, desinfectar, picar la zanahoria.
3. Agregar la zanahoria picada en el último hervor de las lentejas y dejar 10 minutos más cociendo.
4. Enjuagar y cocer el arroz al vapor
5. Colocar la cantidad necesaria de lentejas, zanahorias y arroz en la licuadora con un poco de caldo de lenteja.
6. Licuar hasta obtener consistencia de puré.

Fruta de temporada machacada:

1. Lavar, desinfectar, picar la fruta.
2. Colocar la fruta en un recipiente y machacar hasta obtener la consistencia deseada.
3. Servir.

RECETAS DE 8-12 MESES

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Sopa de pasta con pollo y espinacas machacado	Pollo		38 g
	Caldo de pollo		C/s
	Espinaca cocida	½ Taza	90 g
	Salsa de jitomate		C/s
	Sopa de pasta integral		20 g
Fruta de temporada machacada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Sopa de pasta con pollo y espinacas:

1. Lavar, desinfectar, picar y la espinaca.
2. Enjuagar y cocer el pollo, después de 20 minutos agregar la sopa y dejar cocer.
3. Hacer la salsa de jitomate (jitomate, cebolla, ajo y poquita agua) y agregar al pollo con la sopa.
4. Agregar la zanahoria picada y dejar 8 minutos más cociendo.
5. Servir en un plato o recipiente y machacar hasta obtener la consistencia deseada.

Fruta de temporada machacada:

1. Lavar, desinfectar, picar la fruta.
2. Colocar la fruta en un recipiente y machacar hasta obtener la consistencia deseada.
3. Servir.

MENÚ 6

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Res entomatada con ejotes finamente picados con tortilla en pedacitos.	Res		30 g
	Salsa de jitomate		C/s
	Ejotes	½ Taza	63 g
	Tortilla	1 pieza	30 g
Fruta de temporada finamente picada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Res entomatada con ejotes finamente picados y tortilla en pedacitos:

1. Lavar, desinfectar y picar en trozos finos los ejotes.
2. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
3. Hacer la salsa de jitomate (jitomate, cebolla, ajo y poquita agua) y agregar a la carne, si se requiere agregar un poco más de agua.
4. Agregar los ejotes y dejar 10 minutos cocinando.
5. Servir en un plato o recipiente y agregar los pedacitos de tortilla.

Fruta de temporada finamente picada:

Lavar, desinfectar y picar la fruta en pedacitos muy pequeños
Servir.

RECETAS DE 12-24 MESES

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Sopa de avena con calabacita, chícharos y pollo en trocitos finos	Avena		20 g
	Pollo		38 g
	Calabacita	½ Pieza	55 g
	Chícharos	1/8 taza	20 g
Fruta de temporada picada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Sopa de avena con calabacita, chícharos y pollo en trocitos finos:

1. Lavar, desinfectar, picar en trozos pequeñitos la calabacita.
2. Lavar la bolsa del chícharo perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa del pollo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Cocinar la avena con agua suficiente por 10 minutos.
5. Hacer la salsa de jitomate (jitomate, cebolla, ajo y poquita agua) y agregar a la avena.
6. Agregar la calabacita y dejar cocer 10 minutos más.
7. Agregar los chícharos, dejar que rompa el hervor y apagar.
8. Servir.

Fruta de temporada picada:

1. Lavar, desinfectar y picar la fruta en pequeños trozos.
2. Servir.

MENÚ 8

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Puchero de res con arroz, zanahoria y brócoli	Res		30 g
	Arroz		20 g
	Zanahoria	¼ Taza	30 g
	Brócoli	1/3 taza	30 g
Fruta de temporada picada	Fruta		50 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Puchero de res deshebrada con arroz, zanahoria y brócoli en trozos pequeños:

1. Lavar, desinfectar, picar en trozos pequeños el brócoli.
2. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
3. Lavar la bolsa de zanahoria perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Hacer la salsa de jitomate (jitomate, cebolla, ajo y poquita agua) y agregar la res.
5. Agregar el brócoli y dejar cocer 10 minutos, si se requiere agregar un poco más de agua.
6. Agregar la zanahoria, dejar que rompa el hervor y apagar.
7. Servir en un plato o recipiente.

Fruta de temporada picada:

1. Lavar, desinfectar y picar la fruta en pequeños trozos.
2. Servir.

MENÚ 9

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Huevo revuelto con nopales en trozos pequeños y tortilla	Nopales	1 taza	149 g
	Tortilla	1 pieza	30 g
	Huevo	1 pieza	50 g
Fruta de temporada picada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Huevo revuelto con nopales en trozos pequeños y tortilla:

1. Lavar, desinfectar, picar en trozos pequeños los nopales.
2. Cocer por 10 minutos los nopales.
3. Romper el huevo y colocar en un recipiente, revolver.
4. Agregar el huevo a un sartén y los nopales cocidos y revolver.
5. Servir en un plato con separaciones el huevo con nopales y la tortilla partida en 4.

Fruta de temporada picada:

1. Lavar, desinfectar y picar la fruta en pequeños trozos.
2. Servir.

MENÚ 10

	Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml)
Enfrijolada y zanahoria rallada.	Frijol	¼ Taza	35 g
	Tortilla	1 pieza	30 g
	Zanahoria	½ Taza	55 g
Fruta de temporada picada	Fruta		40 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Enfrijolada y zanahoria rallada:

Enjuagar, cocer y licuar los frijoles

Sumergir la tortilla en el caldo de frijol y poner en un plato doblada.

Bañar con más caldo de frijol.

Lavar, desinfectar y rallar en trozos pequeños la zanahoria.

Servir la enfrijolada acompañada de la zanahoria rallada.

Fruta de temporada picada:

Lavar, desinfectar y picar la fruta en pequeños trozos.

Servir.

Recetario primero 1000 días de vida (menores de 6 a 24 meses de edad).