VERACRUZ GOBIERNO DEL ESTADO

DIF Estatal Veracruz

2021 200 AÑOS DEL MÉXICO INDEPENDIENTE TRATADOS DE CÓRDOBA

VERACRUZ ME LLENA DE ORGULLO

SUGERENCIAS DE PREPARACIONES SALUDABLES PARA LACTANTES MENORES Y MAYORES

ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS 1,000 DIAS DE VIDA

2021

DIRECCIÓN DE ATENCIÓN A POBLACIÓN VULNERABLE

SUBDIRECCIÓN DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA Y FOMENTO A LA PRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En seguimiento a los lineamientos establecidos en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2021, para favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de niñas y niños de seis meses a dos años de edad, el Sistema Estatal para el Desarrollo de la Familia del Estado de Veracruz, a través de la Subdirección de Asistencia Alimentaria, presenta el siguiente compendio de sugerencias de preparaciones para la introducción a la alimentación complementaria, considerando los insumos que conforman la dotación de apoyos correspondiente al Programa Asistencia Social Alimentaria en los Primeros 1,000 Días de Vida, cada uno cumple con las características establecidas por el SNDIF en materia de alimentación:

- Todos los menús deben ser acompañados por las siguientes bebidas: lactancia materna a libre demanda y agua simple a libre demanda.
- Cereales fortificados, leguminosas y alimentos fuente de hierro.
- Fruta fresca y verdura.

Lactantes Menores
6 meses

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Papilla de chayote	chayote	50 g
Papilla de manzana al vapor	manzana	40 g

Preparación:
Papilla de chayote.

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer el chayote.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Papilla de manzana al vapor

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la manzana.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Papilla de calabacita	calabacita	50 g
Plátano roatán rallado	plátano	25 g

Papilla de calabacita

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer la calabacita
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Plátano roatán rallado.
1. Lavar y partir el plátano en 4
2. Pelar ¼ del plátano y ofrecer rallado.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Papilla de zanahoria	zanahoria	50 g
Papilla de pera al vapor	pera	40 g

Preparación
Papilla de zanahoria

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer la zanahoria.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Papilla de pera al vapor

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la pera.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Papilla de pollo	pollo	25 g
	caldo de pollo	c/s
Papilla de papaya	papaya	40 g

Papilla de pollo

1. Lavar, y cocer el pollo.
2. Deshebrar y Licuar el pollo hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Papilla de papaya

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer la papaya
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Papilla de avena	avena	20 g
	leche materna	c/s
Papilla de manzana al vapor	manzana	40 g

Preparación
Papilla de avena

1. Lavar, dejar escurrir y cocer la avena.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla, agregar leche materna.
3. Servir.

Papilla de manzana al vapor

1. Lavar, desinfectar, picar y cocer al vapor la manzana.
2. Licuar hasta obtener consistencia de papilla.
3. Servir.

7 a 8 meses

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Puré de chayote con pollo	pollo	25 g
	caldo de pollo	c/s
	chayote	40 g
Avena con manzana hervidas	avena	20 g
	manzana	25 g
	agua simple	libre demanda

Preparación:
Puré de chayote con pollo:

1. Lavar, picar y cocer el pollo de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar y cocer el chayote.
3. Licuar los ingredientes hasta obtener la consistencia de puré y servir.

Avena con manzana hervida:

1. Lavar, escurrir y cocer la avena con poca agua.
2. Lavar, desinfectar, cortar y agregar la manzana a la avena.
3. Dejar cocinar por 15 min.
4. Licuar hasta obtener consistencia de puré y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Puré de zanahoria con res	res	25 g
	caldo de res	c/s
	zanahoria	40 g
Plátano roatán machacado con amaranto	plátano	25 g
	amaranto	5 g

Preparación:
Puré de zanahoria con res:

1. Lavar, picar y cocer la carne de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar y cocer la zanahoria.
3. Licuar los ingredientes hasta obtener la consistencia de puré y servir.
4.

Plátano roatán machacado con amaranto:

1. Lavar y cortar el plátano en dos
2. Quitar la cascara a una mitad del plátano, machacar cono una chuchara y servir con un ½ cucharada de amaranto.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Puré de frijol con chayote y tortilla molida	frijol	15 g
	caldo de frijol	c/s
	chayote	50 g
	tortilla	15 g
Pera al vapor machacada	pera	40 g

Preparación:
Puré de frijol con chayote y tortilla molida

1. Limpiar el frijol y dejar remojar al menos dos horas, después tirar esa agua.
2. Cocer los frijoles de manera tradicional.
3. Lavar, desinfectar, y cortar finamente el chayote.
4. Ya que estén casi cocidos los frijoles, agregar el chayote finamente picado y dejar cocinar 10 min más.
5. Calentar la tortilla y picar finamente.
6. Licuar los ingredientes hasta obtener la consistencia de puré y servir.

Pera al vapor machacada.

1. Lavar, desinfectar y cortar en cubos la pera.
2. Poner a cocer al vapor.
3. Machacar y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Puré de lentejas con zanahoria y papa	lentejas	15 g
	zanahoria	40 g
	papa	35 g
Papaya machacada	papaya	40 g

Preparación:
Puré de lentejas con zanahoria y papa

1. Lavar las lentejas perfectamente y déjelo escurrir.
2. Cocer las lentejas de manera tradicional.
3. Lavar y desinfectar la zanahoria y la papa y cortarla en cuadrito.
4. Agregar la zanahoria y la papa a las lentejas y dejar cocinar 10 min más.
5. Licuar hasta obtener la consistencia de puré y servir.

Papaya machacada:

1. Lavar y desinfectar la papaya
2. Picar en cuadritos, machacar y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Puré de arroz con ejote	arroz	10 g
	ejote	50 g
Manzana al vapor machacada	manzana	40 g

Preparación:
Puré de arroz con ejote

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Lavar, desinfectar y picar los ejotes
3. Ponga a cocer el arroz al vapor y agregue los ejotes.
4. Una vez cocidos, licue hasta que obtenga una consistencia de puré.

Manzana al vapor machacada

1. Lavar, desinfectar y cortar en cubos la manzana.
2. Poner a cocer al vapor.
3. Machacar y servir.

9 a 11 meses

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de pollo con chayote finamente picados y tortilla	pollo	40 g
	caldo de pollo	c/s
	chayote	40 g
	salsa de jitomate	c/s
	tortilla	15 g
Manzana al vapor machacada	manzana	25 g

Preparación
Sopa de pollo con chayote finamente picados:

1. Lavar, desinfectar y picar el chayote, cuadritos pequeñitos.
2. Cocer el pollo de manera tradicional y cuando ya casi esté cocido, agregar el chayote finamente picado, dejar cocer por 10 min más.
3. Una vez cocido el pollo, sacar y picar finamente.
4. Servir caldo de pollo con chayote y agregar el pollo finamente picado.
5. También agregar tortilla calentada al comal y picada finamente.

Manzana al vapor machacada

1. Lavar, desinfectar y cortar en cubos la manzana.
2. Poner a cocer al vapor.
3. Machacar y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Caldo de res finamente picada con arroz y zanahoria finamente picados	res	30 g
	caldo de res	c/s
	arroz	20 g
	zanahoria	40 g
Plátano roatán picado	plátano	50 g

Preparación
Caldo de res finamente picada con arroz y zanahoria finamente picada

1. Cocer el puerco de manera tradicional, picar finamente y reservar.
2. Lavar y desinfectar la zanahoria, cortarla en cubos muy pequeñitos.
3. Poner al fuego el caldo de res y agregar el arroz.
4. A medio cocimiento agregar la zanahoria y la carne finamente picadas, dejar cocinar por 10 min más y servir.

Plátano roatán picado:

1. Lavar y cortar el plátano en dos
2. Quitar la cascara a una mitad del plátano, picar en cuadritos pequeños y ofrecer al niño.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Caldo de frijol con calabacita y tortilla finamente picada	frijol	15 g
	caldo de frijol	c/s
	calabacita	50 g
	tortilla	15 g
Pera al vapor machacada	pera	40 g

Preparación:
Caldo de frijol con calabacita y tortilla finamente picada

1. Limpiar el frijol y dejar remojar al menos dos horas, después tirar esa agua.
2. Cocer los frijoles de manera tradicional.
3. Lavar, desinfectar, y cortar finamente la calabacita.
4. Ya que estén casi cocidos los frijoles, agregar la calabacita finamente picada y dejar cocinar 10 min más.
5. Calentar la tortilla y picar finamente.
6. Servir los frijoles con la calabacita y agregar la tortilla finamente picada.

Pera al vapor.

1. Lavar, desinfectar y cortar en cubos la pera.
2. Poner a cocer al vapor.
3. Machacar y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de lentejas con zanahoria, papa y puerco finamente picados	lentejas	15 g
	caldo de lenteja	c/s
	zanahoria	50 g
	papa	40 g
	puerco	30 g
Papaya finamente picada	papaya	40 g

Preparación:

Sopa de lentejas con zanahoria, papa y puerco deshebrado

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Cocer el puerco de manera tradicional, picar muy finito y reservar.
3. Lavar y desinfectar la zanahoria y la papa y cortarla en cuadritos pequeñitos.
4. Poner en un sartén el aceite una vez caliente vierte la salsa de jitomate, agregar sal y sazonar.
5. Una vez sazonado agregar las lentejas con caldo, la zanahoria y la papa cortadas, cocinar por 5 minutos y agregar la carne de puerto finamente picada.
6. Dejar hervir por 5 minutos más y servir.

Papaya finamente picada.

1. Lavar y desinfectar la papaya
2. Picar en cuadritos muy pequeños y servir.

Conformación	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de arroz con calabacita, chícharos, pollos finamente picados	arroz	20 g
	pollo	25 g
	calabacita	50 g
	chícharos	15 g
Manzana al vapor machacada	manzana	40 g

Arroz con calabacita, chícharo y pollo finamente picado:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Lavar, desinfectar y picar en cuadritos muy chiquitos la calabacita y los chicharos
3. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, el pollo, la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo
4. A medio cocimiento agregar la calabacita y los chicharos y dejar que se termine de cocer.
5. Para servir, pique el pollo muy finito y agregue al arroz.

Manzana al vapor machacada:

1. Lavar, desinfectar y cortar en cubos la manzana.
2. Poner a cocer al vapor.
3. Machacar y servir.

12 a 24 meses

Conformación.	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de pasta con chayote picado y pollo deshebrado	pollo	40 g
	caldo de pollo	c/s
	chayote	40 g
	salsa de jitomate	c/s
	pasta para sopa	20 g
Manzana picada	manzana	50 g

Preparación
Sopa de pasta con chayote y pollo deshebrado:

1. Lavar, desinfectar y picar el chayote, en palitos o cuadritos.
2. Cocer el pollo de manera tradicional, deshebrar y reservar.
3. Dorar la pasta.
4. En una cacerola calentar el aceite, agregar la salsa de jitomate y sal, dejar sazonar.
5. Integrar la pasta y dejar cocinar unos 5 min.
6. Agregar el caldo de pollo con el pollo deshebrado y los chayotes, dejar cocinar 10 min y apagar.

Manzana picada:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Picar en palitos sin quitar la cascara y servir.

Conformación.	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Caldo de res deshebrada con arroz y zanahoria picada	res	30 g
	caldo de res	c/s
	arroz	20 g
	zanahoria	40 g
Plátano roatán	plátano	50 g

Procedimiento:
Caldo de res deshebrada con arroz y zanahoria picada

1. Cocer el puerco de manera tradicional, deshebrar y reservar.
2. Lavar y desinfectar la zanahoria, cortarla en cubos.
3. Poner al fuego el caldo de res y agregar el arroz.
4. A medio cocimiento agregar la zanahoria y la carne deshebrada, dejar cocinar por 10 min más y servir.

Plátano roatán:

1. Lavar y cortar el plátano en dos
2. Quitar la cascara a una mitad del plátano y ofrecer al niño.

Conformación.	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Enfrijoladas con queso fresco	frijol	15 g
	tortilla	30 g
	queso	15 g
ejotes al vapor	ejotes	50 g
Pera picada	pera	80 g

Preparación
Enfrijoladas:

1. Cocer los frijoles de manera tradicional y licuarlos y guisarlos.
2. Rallar el queso.
3. Calentar las tortillas en comal y meterla a los frijoles.
4. Sacar las tortillas, enrollarlas o doblarlas.
5. Espolvorear con queso.

Ejotes al vapor:

1. Lavar y desinfectar y picar los ejotes.
2. Cocer al vapor a fuego lento durante 10 min.

Pera:

1. Lavar y desinfectar la pera
2. Picar en palitos y servir.

Conformación.	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de lentejas con zanahoria, papa y puerco deshebrado	lentejas	15 g
	caldo de lentejas	c/s
	zanahoria	50 g
	papa	70 g
	salsa de jitomate	c/s
	puerco	30 g
Papaya picada	papaya	70 g

Preparación:
Sopa de lentejas con zanahoria, papa y puerco deshebrado

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Cocer el puerco de manera tradicional, deshebrar y reservar.
3. Lavar y desinfectar la zanahoria y la papa y cortarla en cubos.
4. Poner en un sartén el aceite una vez caliente vierte la salsa de jitomate, agregar sal y sazonar.
5. Una vez sazonado agregar las lentejas con caldo, la zanahoria y la papa cortadas, cocinar por 5 minutos y agregar la carne de puerto deshebrada.
6. Dejar hervir por 5 minutos más y servir.

Papaya:

1. Lavar y desinfectar la papaya
2. Picar en cuadritos pequeños y servir.

Conformación.	Ingredientes	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL)
Sopa de arroz con calabacita, chícharos, pollo deshebrado	arroz	20 g
	pollo	25 g
	calabacita	50 g
	chícharo	15 g
Manzana picada	manzana	70 g

Procedimiento:

Arroz con calabacita, chícharo y pollo:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Lavar, desinfectar y picar la calabacita y los chicharos
3. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, el pollo, la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo
4. A medio cocimiento agregar la calabacita y los chicharos y dejar que se termine de cocer.
5. Para servir, deshebre el pollo en trozos pequeños.

Manzana:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Picar en palitos sin quitar la cascara y servir.