



BUENA ALIMENTACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS EN

crecimiento



**Primera Infancia
de Guatemala**
Mesa Temática
"Los primeros pasos para el desarrollo"



**GOBIERNO de
GUATEMALA**
DR. ALEJANDRO GIAMATTREI

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y ASISTENCIA
SOCIAL



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



UNIÓN EUROPEA

unicef
para cada infancia

Proyecto Estrategia Integral para
Combatir la Desnutrición Crónica

Buena alimentación para niños y niñas en crecimiento

Copyright ©UNICEF, 2020

UNICEF Guatemala

13 calle 8-44 zona 10,
Edificio Edyma Plaza, 2°. Nivel

Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.

Teléfono: (502) 2327-6389

www.unicef.org/Guatemala

Edición

Mesa Primera Infancia

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
-MSPAS-

Ministerio de Desarrollo Social -MIDES-

Ministerio de Educación -MINEDUC-

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación
-MAGA-

Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional
-SESAN-

Secretaría de Bienestar Social -SBS-

Secretaría de Obras Sociales de la Esposa
del Presidente -SOSEP-

Secretaría Presidencial de la Mujer -SEPREM-

Edición: Andrea María García

Diseño: Karla Pérez López

Revisión técnica:

María Claudia Santizo

Oficial de Nutrición UNICEF Guatemala

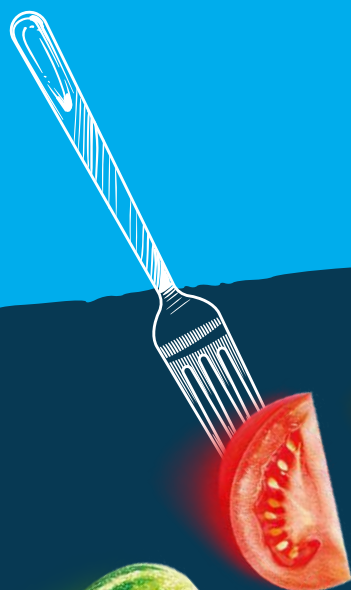
Alejandra Toledo

Consultora de Nutrición UNICEF Guatemala

BUENA ALIMENTACIÓN
PARA NIÑAS Y NIÑOS EN

crecimiento

Ideas para alimentar de forma sana y
nutritiva a niñas y niños de 6 meses
en adelante





Presentación

Todas las niñas y los niños durante la primera infancia necesitan un cuidado cariñoso y sensible para alcanzar su máximo potencial de desarrollo, el cual es indispensable para un crecimiento y desarrollo saludable. Una buena salud y una buena nutrición son importantes en esta etapa. La Primera Infancia, como cada etapa de la vida, tiene sus particularidades y necesidades nutricionales, a las que se irá adaptando la alimentación.

El cuidado del estado nutricional de un niño se inicia en la gestación y es durante los primeros seis meses de vida, cuando las necesidades energéticas y nutricionales están cubiertas por la lactancia materna. Es a partir de entonces, cuando se van incorporando nuevos alimentos de forma progresiva y en las cantidades adecuadas, adaptándose también al desarrollo psicomotor y al interés del niño. En este período es importante favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de unos hábitos alimentarios saludables y una buena relación con la comida que se mantendrá a lo largo de la vida.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, por ser el rector de la Mesa Temática de Primera Infancia del Gabinete Específico de Desarrollo Social -GEDS-, como espacio técnico que facilita la integración, articulación y la coordinación interinstitucional en el cuidado cariñoso y sensible, enfoca uno de sus componentes

en el estado nutricional de los niños y niñas y con ello cumplir con la responsabilidad de cuidar su salud y nutrición, ayudando a que tenga un adecuado desempeño en la escuela y mejorando la oportunidad a futuro de un buen desempeño laboral y económico. Se debe reconocer que la primera infancia es un momento clave para el desarrollo infantil y por ello, hay que ofrecer una atención integral a todo niño y niña, sobre todo poner especial atención a su dieta, a como es alimentado y cuidado. Por ello, en mi calidad de Ministra de Salud, manifiesto mi complacencia por la coordinación alcanzada por la Mesa Temática de Primera Infancia en la presentación de un recetario que contiene preparaciones nutritivas para niños y niñas de la primera infancia para guiar y orientar a las familias guatemaltecas a cubrir las necesidades de energía y nutrientes mejorando la alimentación y aumentando el valor nutritivo.


Dra. María Amelia Flores González
Ministra de Salud
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
REPUBLICA DE GUATEMALA, C. A.





En la niñez y adolescencia, las necesidades de energía y nutrientes son mayores que en otras etapas de la vida. Por ello, es importante una buena alimentación a lo largo del día con tres comidas principales y dos refacciones, una a media mañana y otra a media tarde.

A continuación le damos algunas recetas prácticas, con alimentos que se tienen en casa fáciles de preparar para que sus hijos crezcan saludables y con una nutrición adecuada, que les permita una buena capacidad de aprendizaje para tener mayores oportunidades de desarrollo en sus vidas.

DESAYUNAR BIEN

La comida más importante del día es el desayuno, ya que es la primer comida luego de haber dormido toda la noche; ayuda a los niños y niñas a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con las personas.

DOS REFACCIONES AL DÍA

Las refacciones ayudan a mantener los niveles de azúcar en el cerebro, lo cual produce una sensación de bienestar. Además, el estómago del niño y la niña es pequeño y debe comer seguido, lo ideal es hacer 2 refacciones diarias, una a media mañana y otra a media tarde.

UN ALMUERZO NUTRITIVO

Como padres debemos ayudar a nuestros hijos a gozar de vidas sanas y seleccionar alimentos nutritivos para el almuerzo. Un almuerzo saludable contiene la tercera parte de los nutrientes y calorías necesarias para crecer, aprender y jugar cada día.

CENA Y BUENOS HÁBITOS

La cena es importante para no estar en ayuno mucho tiempo hasta el día siguiente

UNA BUENA ALIMENTACIÓN,



desarrollo

PARA LA VIDA DE SUS HIJOS

y permite que el niño y la niña tengan energía al levantarse.

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

La leche materna es lo único que su bebé necesita en los primeros 6 meses para crecer saludable.

Después de 6 meses es importante que junto a la leche materna su hijo empiece a comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales.



Recetas

Por periodo de edad

 **7** Desayunos

 **6** Almuerzos

 **7** Cenas



 **Recuerde dar pecho antes de cada comida.**

La cantidad a ofrecer sugerida, corresponde a lo mínimo que debería comer su hija o hijo. Si su hija o hijo se queda con hambre ofrezca una cucharada más de cualquier alimento.



6 *a* 8

Meses

6 A 8 MESES

Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

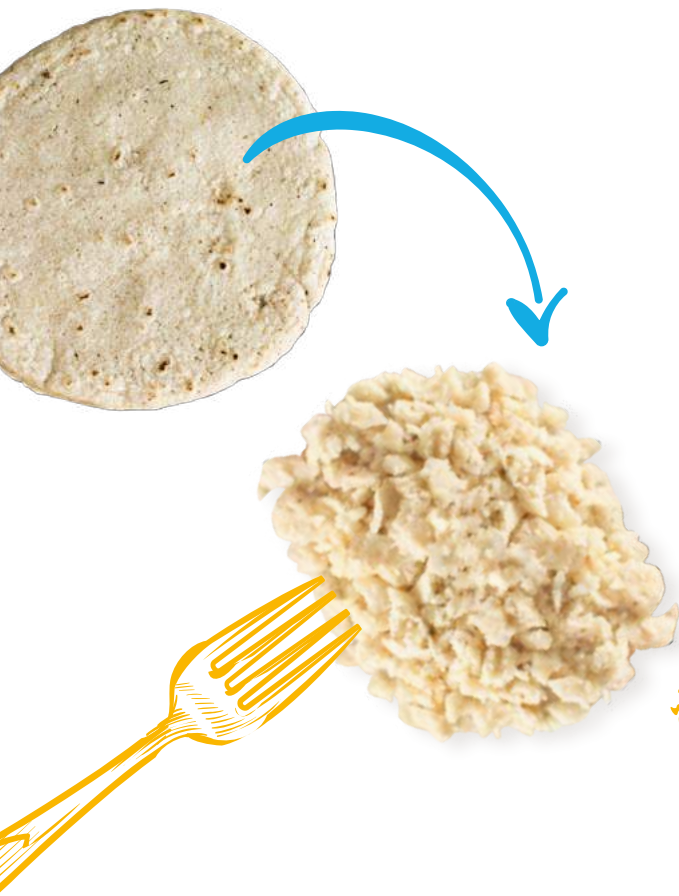
1 tortilla

2 cucharadas de frijol



Tortilla con frijol

1



Preparación

1. Machaque los frijoles, hasta que tengan consistencia suave y espesa.
2. Machaque la tortilla con un tenedor

Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

1 cucharada de huevo

1 cucharada de puré de verdura

1 cucharada de frijol

Torta de huevo con güisquil

2

1 cucharadita de aceite vegetal



Preparación

1. En una sartén caliente, agregar 1 cucharadita de aceite vegetal.
2. En un recipiente hondo batir el huevo y agregarlo a la sartén, tapar la sartén y cocinar por 8 a 10 minutos.
3. Machaque la torta con un tenedor y sirva.
4. Hacer puré (consistencia suave y espesa) de güisquil o de perulero o de la verdura que tenga en casa.
5. Machaque los frijoles, hasta que tengan consistencia suave y espesa.

Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

1 cucharada de tamalitos de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa

1 cucharada de frijol

1 cucharada de queso



Tamalitos

3



Preparación

1. Machaque los tamalitos y el queso, hasta que la consistencia sea suave y espesa.
2. Machaque los frijoles hasta que tengan consistencia suave y espesa.

Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

3 cucharadas de
frijol con plátano

Y si desea y tiene disponible:
queso



Frijol con plátano

4



Agua

Plátanos maduros



Frijol colado

Incaparina original o
instantánea sabor a
chocolate



1 raja de canela



Aceite

Preparación

1. Lavar los plátanos con agua y jabón, cortarlos en 4 pedazos y cocinarlos en el agua. Escurrir, quitar la cáscara y hacerlos puré.
2. Cocinar el frijol como de costumbre, luego machacarlo y mezclarlo con Incaparina y la raja de canela. En caso use Incaparina original, deje hervir por unos minutos.
3. Mezcle el plátano machacado con el frijol y agregue 1 cucharadita de aceite.
4. Agregue 1 cucharada de queso a la mezcla (opcional)

6 A 8 MESES

Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

3 cucharadas de arroz en incaparina

Arroz en incaparina

5

1 vaso de arroz



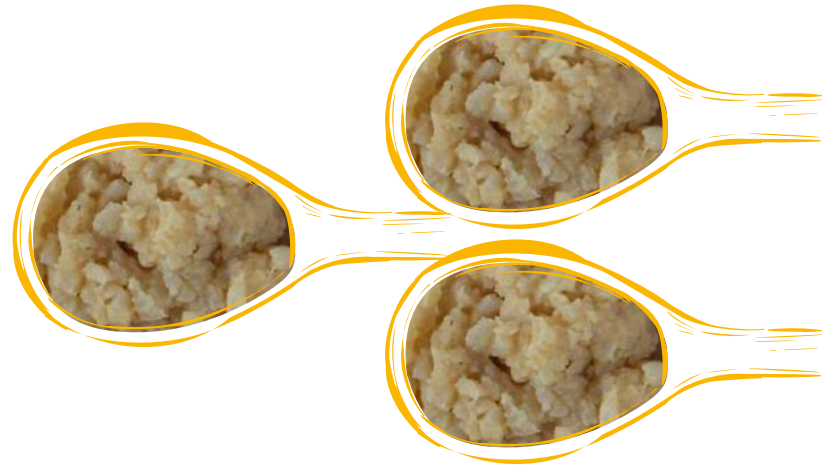
2 vasos de incaparina



3 vasos de agua



1 raja de canela



Preparación:

1. Cocinar el arroz con los 3 vasos de agua y la raja de canela. Observar que no se consuma toda el agua por completo
2. Para terminar de cocinar el arroz, agregar 2 vasos de atol de Incaparina.
3. Dejar hervir por unos 10 minutos para que espese bien.
4. Retirar del fuego y machaque el arroz en Incaparina con un tenedor. Sirva.
5. Si desea agregue frutas machacadas.
6. Una vez cocinado, machaque el arroz con un tenedor.

Desayuno

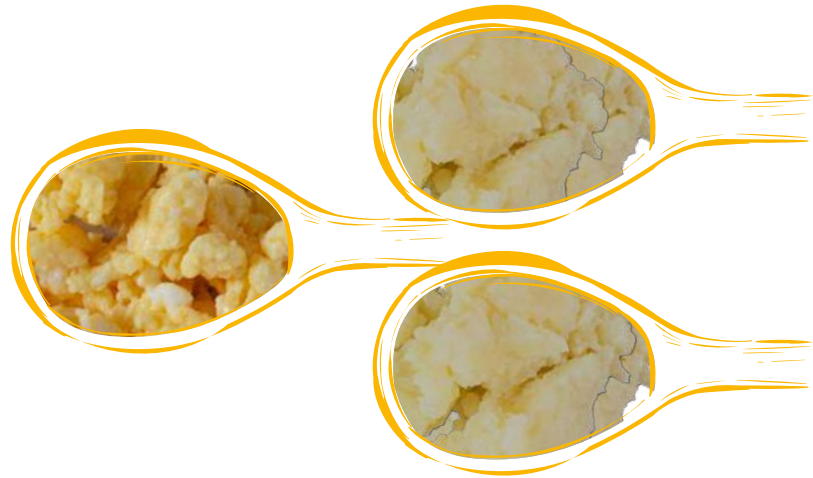
Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

3 cucharadas

- 1 cucharada de huevo
- 2 cucharadas de papa

Huevo y papa

6



Preparación:

1. Lavar bien la papa y ponerla a cocer. Pelar la papa y deshacerla bien con un tenedor para hacerla puré.
2. Cocer el huevo en agua por 10 minutos. Retirarlo de la cáscara y machacarlo con un tenedor.

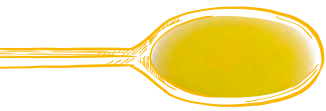
Desayuno

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

3 cucharadas de puré de camote y zanahoria

Puré de camote y zanahoria

7



Media cucharadita de aceite vegetal

1 zanahoria mediana



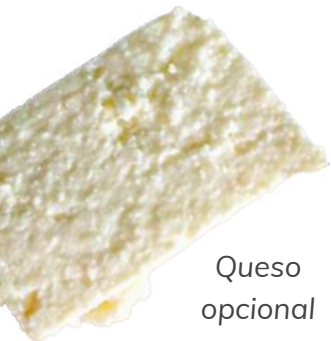
1 camote pequeño



Agua



Queso opcional



Preparación:

1. Lave y pele el camote y la zanahoria. Cocínelos hasta que queden blandos.
2. Parta el camote y la zanahoria y macháquelos con un tenedor hasta que queden en consistencia de puré. Mezcle el puré de camote con el de zanahoria y agregue media cucharadita de aceite vegetal
3. Si desea puede agregar a la mezcla 1 huevo duro cocido o 1 cucharada de queso fresco.

Almuerzo

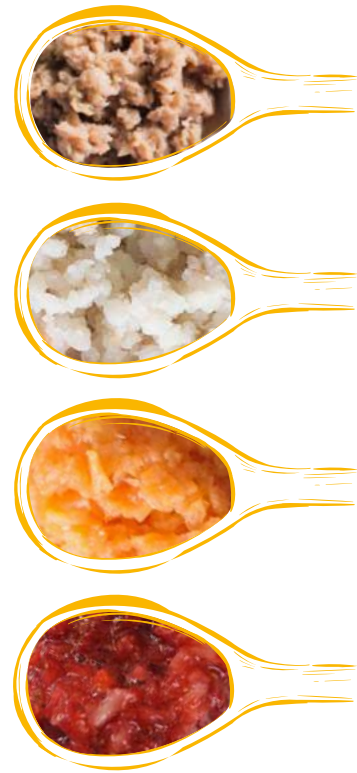
Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

1 cucharada de Protemás

1 cucharada de arroz machacado

1 cucharada de puré de verduras

1 cucharada de fruta en puré



1

Protemás con verduras

Preparación

Receta Protemás

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos. Machaque medio vaso de Protemás, hasta que tenga consistencia suave y espesa, ofrezca.

- Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



1 sobre de protemás



1 taza y media

Receta arroz

1. Cocine el arroz como de costumbre (sin agregar sal).
2. Machaque el arroz hasta que tenga consistencia suave y espesa.

Receta verdura

3. Cocine en agua hirviendo, cualquier verdura que tenga disponible en casa.
4. Haga un puré con la verdura que cocinó.

6 A 8 MESES

Almuerzo

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

1 cucharada machacada de
pollo, gallina o carne con
hierbas (espinaca, hierbamora,
quilete o chipilín)

1 cucharada de fideos
machacados

1 tortilla machacada

1 cucharada de fruta en puré



Pollo con hierbas

2



Preparación

1. Machaque el pollo, la gallina o la carne que vaya a ofrecer, hasta que tenga consistencia suave y espesa.
2. Machaque los fideos cocidos, hasta que tengan consistencia suave y espesa
3. Machaque las tortillas con un tenedor
4. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.

Almuerzo

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

2 cucharadas de frijol con
hierbas (espinaca, hierbamora,
quilete o chipilín)

1 tortilla machacada

1 cucharada de fruta en puré



Frijol con hierbas

3

Preparación

1. Machaque los frijoles con las hierbas, hasta que la consistencia sea suave y espesa.
2. Machaque la tortilla con un tenedor
3. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



Almuerzo

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

1 cucharada de puré de hojas verdes

1 cucharada de huevo

1 tortilla machacada

1 cucharada de puré de fruta

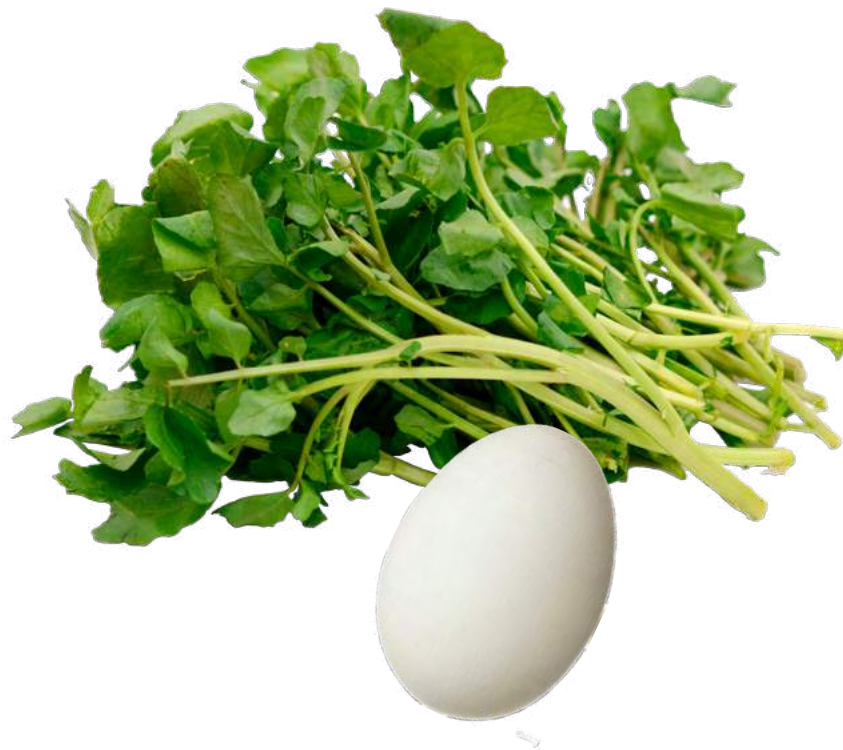


Puré de hojas verdes

4

Preparación

1. Cocine las hojas verdes que vaya a utilizar. Machaque las hojas verdes con un machacador o licúe hasta que tengan consistencia de puré.
2. Cocine el huevo por 10 minutos y macháquelo con un tenedor, puede agregar 1 cucharadita de aceite
3. Machaque la tortilla con un tenedor
4. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



Almuerzo

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

1 cucharada de Protemás

1 cucharada de puré de güicoy
sazón

1 cucharada de puré de papa
o 1 tortilla

1 cucharada de puré de fruta



Güicoy y protemás

5

Preparación

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos. Luego macháquelo con un tenedor.
2. Cocine el güicoy sazón y macháquelo con un tenedor. Cocine la papa, pélela y macháquela con un tenedor.
3. Machaque la tortilla con un tenedor
4. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



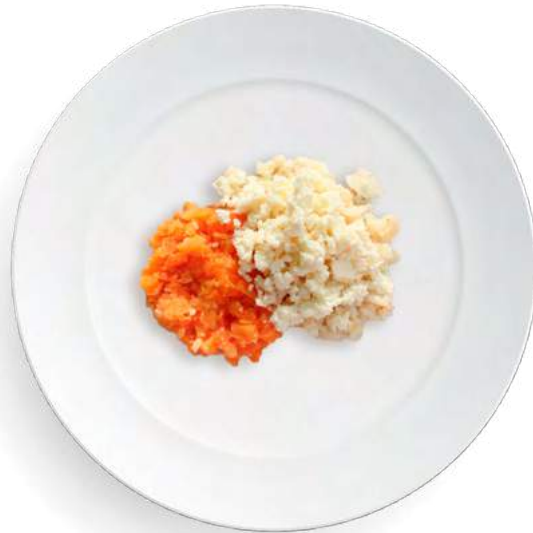
Almuerzo

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

2 cucharadas de arroz con
queso

1 cucharada de puré de
verdura

1 cucharada de puré de fruta



Arroz con queso

6

Preparación

1. Cocine el arroz y macháquelo con un tenedor. Machaque el queso que tenga en su casa y mézclelo con el arroz.
2. Haga un puré de la verdura que tenga disponible en casa.
3. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



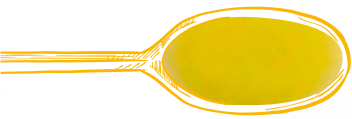
Cena

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

3 cucharadas de puré de
remolacha

Puré de remolacha

1

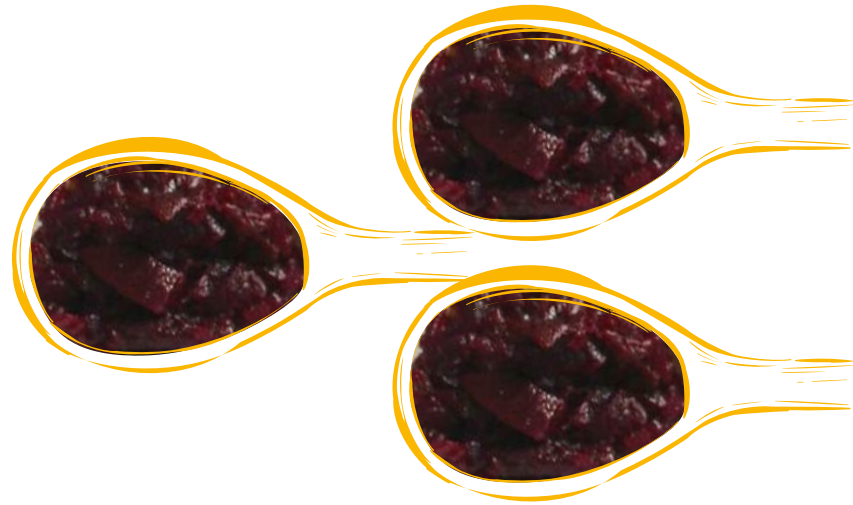


1 cucharadita
de aceite



1 remolacha

2 tazas de agua



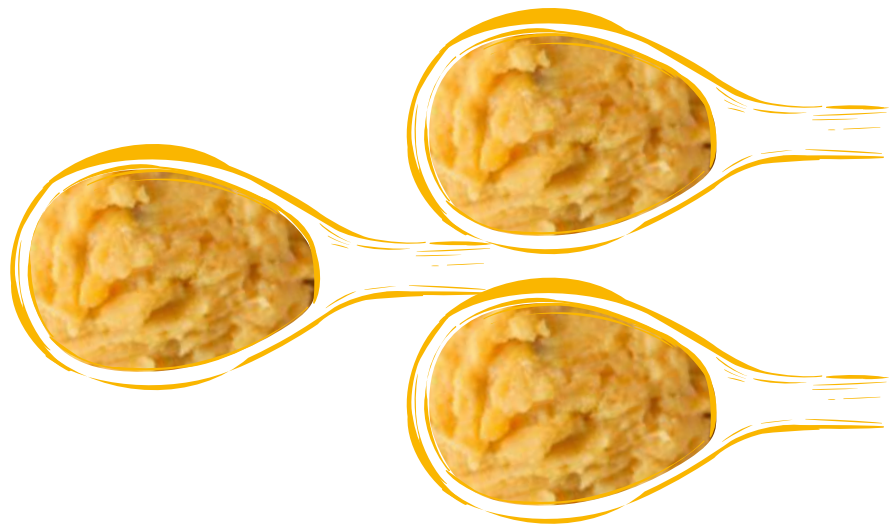
Preparación:

1. Lave bien la remolacha y póngala a hervir en agua por 10 minutos. Y escurra.
2. Con las manos limpias, quite la cáscara de la remolacha y córtela en cuadros para luego machacarla, con la ayuda de un tenedor, hasta hacerla puré.
3. Sirva con 1 cucharadita de aceite.
4. Si no tiene remolacha, puede preparar puré de zanahoria, de güicoy sazón, güicoy o puede hacer mezclas de vegetales.

Cena

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

3 cucharadas de yema de huevo con plátano



Yema de huevo con plátano

2

1 huevo



1 cuarto de plátano maduro o banano



1 taza de agua



Preparación:

1. Hierva el huevo en agua por 10 minutos hasta que quede duro.
2. Escorra el huevo y déjelo enfriar.
3. Quite la cáscara al huevo. Parta el huevo por la mitad.
4. Cocine el plátano como de costumbre.
5. Separe la yema de la clara del huevo y mezcle la yema del huevo con el plátano cocido. Macháquelo con un tenedor.

Cena

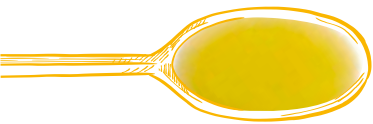
Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

3 cucharadas de arroz
con frijol



Arroz con frijol

3

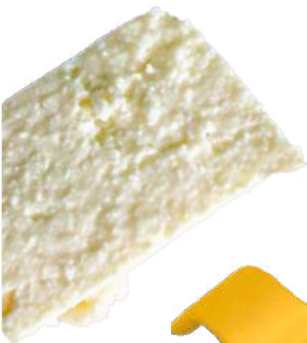


1 cucharadita
de aceite

Arroz cocido



Queso



Frijol cocido

Preparación:

1. Machaque con un tenedor el arroz cocido
2. Machaque los frijoles, hasta que tengan consistencia suave y espesa.
3. Puede agregar el queso machacado y mezcle todos los ingredientes para hacer un puré

6 A 8 MESES

Cena

Tamalitos

4

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

1 cucharada de tamalito machacado, de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa

1 cucharada de frijoles machacados

1 cucharada de puré de verduras



Preparación

1. Machaque el tamalito hasta que tenga consistencia suave y espesa.
2. Machaque los frijoles hasta que tengan consistencia suave y espesa.
3. Machaque la verdura cocida que tenga disponible en casa, hasta que tenga consistencia suave y espesa.

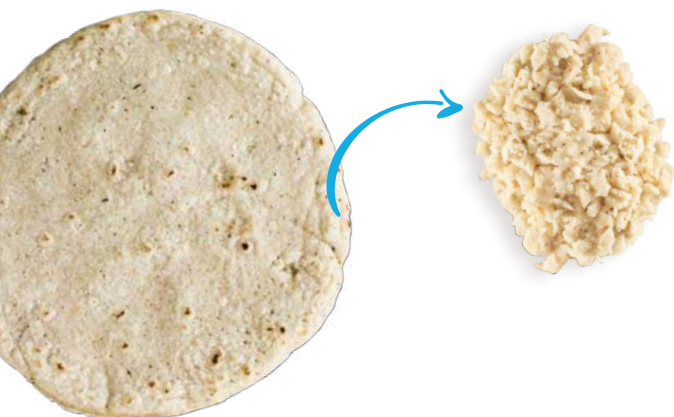
Frijol

5

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

2 cucharadas de frijol con 1 cucharadita de aceite

1 tortilla machacada



Preparación

1. Machaque los frijoles hasta que tengan consistencia suave y espesa.
2. Machaque la tortilla con un tenedor.



Cena

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

1 cucharada de frijol

1 cucharada de puré
de hierbas

1 tortilla



Puré de hierbas

6



Preparación

1. Cocine el frijol como de costumbre, luego macháquelo, hasta que tenga consistencia suave y espesa.
2. En otra olla haga un puré de hierbas, la que tenga disponible, por ejemplo: espinaca, hierbamora, acelga.
3. Machaque la tortilla con un tenedor

Cena

Huevo con chirmol

7

Ofrézcale a su hija o hijo
pecho antes de cada comida

1 cucharada de huevo cocido

Dar el huevo completo, es decir la
yema y la clara. Recuerde cocinar
muy bien el huevo para disminuir
el riesgo de alergia

1 cucharada de chirmol

1 tortilla



Preparación

1. Cocine el huevo por 10 minutos, luego macháquelo hasta que tenga consistencia suave y espesa.
2. Ponga a asar un tomate pequeño, un poco de cebolla, ajo y chile pimiento. Machaque los ingredientes hasta que tengan consistencia suave y espesa.
3. Machaque la tortilla con un tenedor





Recetas

Por periodo de edad

 **4** Desayunos

 **6** Almuerzos

 **4** Cenas

 **6** Refacciones



**Recuerde dar pecho
antes de cada comida.**



La cantidad a ofrecer sugerida, corresponde a lo mínimo que debería comer su hija o hijo. Si su hija o hijo se queda con hambre ofrezca una cucharada más de cualquier alimento.





9
a
11

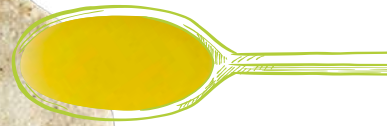
Meses

Desayuno

1 vaso de avena mosh
o Incaparina

1 tortilla con 2
cucharadas de frijol

1 cucharadita de aceite



Puré de avena mosh

1



Si desea agregar leche al puré o
incaparina utilice leche materna.



2 vasos
de agua



vaso de avena mosh



3 min.

Preparación

1. En una olla poner a hervir los vasos de agua.
2. Agregar al agua hirviendo, el vaso de avena mosh y hervir por 3 minutos aproximadamente, hasta que la consistencia sea de puré.
3. Dejar enfriar y servir.
4. Ofrezca el frijol en grano o machacado
5. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños



Desayuno

2 cucharadas de torta de
huevo con güisquil

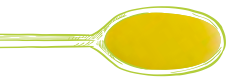
1 cucharada de frijol

1 tortilla



Torta de huevo con güisquil

2



1 cucharadita
de aceite vegetal



1 huevo



1 cucharada de chile pimiento
cortado en cuadritos



2 cucharadas de güisquil o
perulero cortado en cuadritos



Cebolla picada al gusto



Preparación

1. En una sartén grande colocar 1 cucharadita de aceite vegetal y sofreír el güisquil o el perulero (pueden ser las dos verduras), el chile pimiento y la cebolla.
2. En un recipiente aparte, batir el huevo y adicionar a la sartén. Tape la sartén y cocinar por 8-10 minutos.
3. Retirar del fuego
4. Partir la torta de huevo en trocitos pequeños
5. Ofrezca el frijol en grano o machacado
6. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños

Desayuno

1 vaso de atol de Incaparina o de avena mosh

2 cucharadas de tamalito en trocitos, de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa

1 cucharada de frijol

1 cucharada de queso en trocitos



Tamalitos

3



Preparación

1. Corte el tamalito en trocitos pequeños.
2. Ofrezca el frijol en grano o machacado
3. Ofrezca el queso partido en trocitos pequeños

Desayuno

1 vaso de atol de Incaparina o de avena mosh

4 cucharadas de frijol con plátano

Y si desea y tiene disponible: queso



Frijol con plátano

4



Agua

Plátanos maduros



Frijol

Incaparina original o instantánea sabor a chocolate



1 raja de canela



Aceite

Preparación

1. Lavar los plátanos con agua y jabón, cortarlos en 4 pedazos y cocinarlos en el agua. Escurrir, quitar la cáscara y cortarlos en trocitos.
2. Cocinar el frijol como de costumbre, luego mezclarlo con Incaparina y la raja de canela. En caso use Incaparina original, deje hervir por unos minutos.
3. Mezcle el plátano con el frijol y agregue 1 cucharadita de aceite.
4. Agregue 1 cucharada de queso a la mezcla (opcional)

Almuerzo

1 tortita de Protemás

1 cucharada de arroz con verduras

1 tortilla

1 cucharada de fruta en trocitos o 1 fruta pequeña



Tortitas de Protemás

1



1 cucharadita de aceite vegetal



4 cucharadas de ejotes o zanahorias



1 taza de arroz



2 tazas de agua

Receta arroz con verduras:

1. Lavar bien los ejotes o las zanahorias y cortar en cuadritos pequeños.
2. En una olla colocar dos tazas de agua y esperar a que hierva.
3. Al agua hirviendo colocar la taza de arroz, los ejotes o la zanahoria y cocinar a fuego lento, hasta que el arroz esté listo.
4. Retirar del fuego y servir con 1 cucharadita de aceite vegetal.

Preparación

Receta Tortitas de Protemás

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos.
2. Lave, cocine y pele la papa.
3. Machaque la papa, hasta formar consistencia de puré.
4. Batir el huevo, añadirlo a las papas con la cebolla picada, el chile pimiento y la hierbabuena.
5. Sofría 1 vaso de Protemás y agregue al puré de papas, mezcle bien.
6. Con las manos forme tortitas pequeñas, páselas por miga de pan (si es necesario) y frías en aceite caliente o las puede cocinar en el comal, sin usar aceite.
7. Con la receta se obtienen 10 tortitas pequeñas.
8. Corte la tortita de Protemás en trocitos pequeños.



1 sobre de
protemás



2 cucharadas
de miga de pan



2 tazas de agua



Hierbabuena picada al
gusto



Una cebolla pequeña



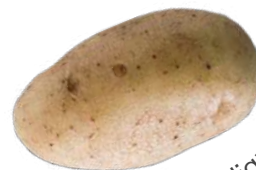
3 cucharadas de chile
pimiento picado



1 huevo



4 cucharadas
de aceite



Una papa mediana

Almuerzo

1 trozo pequeño de pollo,
gallina o carne con hierbas

1 cucharada de fideos cocidos

1 1/2 tortillas

1 cucharada de fruta picada
(o 1 fruta pequeña)



Pollo con hierbas

2



Preparación

1. Corte en trocitos pequeños el pollo, la gallina o la carne con hierbas que vaya a ofrecer.
2. Corte los fideos en trocitos pequeños.
3. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños.
4. Ofrezca la fruta en trocitos pequeños.

Almuerzo

2 cucharadas de frijol con hierbas

1 1/2 tortillas

1 cucharada de fruta picada (o 1 fruta pequeña)



Frijol con hierbas

3

Preparación

1. Ofrezca el frijol en grano o machacado con hierbas.
2. Ofrezca las tortillas en trocitos pequeños.
3. Ofrezca la fruta en trocitos pequeños.



Almuerzo

2 tortitas de berro

1 1/2 tortillas

1 cucharada de fruta en trocitos o 1 fruta pequeña



Tortitas de berro

4



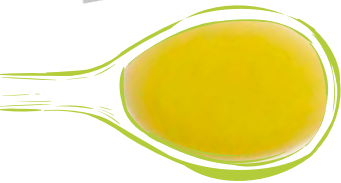
2 cucharadas de cebolla picada



2 cucharadas de chile pimiento picado



2 a 4 cucharadas de incaparina



2 cucharadas de aceite vegetal



1 manojo de berro, acelga o espinaca



1 huevo grande o 2 pequeños



1 tomate

Preparación

1. Picar el tomate, la cebolla, el chile pimiento y el manojo de hojas verdes.
2. En un recipiente hondo mezclar los vegetales picados con 1 huevo y espesar agregando las cucharadas de Incaparina.
3. Hacer tortitas con la mano y en una sartén con aceite, ponerlos a freír, hasta que las tortitas estén doradas.
4. Escurrir y servir en trocitos. Esta receta rinde 6 a 10 porciones.
5. Otra alternativa, sin grasa es hacerlas en el comal.
6. Se pueden servir con unas cucharadas de chirmol.

Almuerzo

3 cucharadas de güicoy sazón
con Protemás

1 tortilla

1 cucharada de fruta en
trocitos o 1 fruta pequeña

Fritanga

5



Preparación

“Fritanga” con güicoy sazón y Protemás

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos.
2. En una olla colocar 1 cucharada de aceite y sofreír la cebolla y el ajo.
3. Luego en la misma olla sofreír las verduras cocidas y el Protemás.
4. En una olla aparte mezclar el güicoy sazón y la papa previamente cocida. Revolver bien, agregar un poco de caldo en donde cocinó la verdura o agua. Sazonar con laurel y tomillo. Tapar y cocinar por 15 minutos a fuego medio, debe hervir suavemente. Luego moler o machacar con un machacador.
5. A la mezcla del güicoy sazón y la papa, agregar el sofrito de verduras y Protemás y cocinar por otros 3 a 4 minutos a fuego bajo.



1 cebolla pequeña
finamente picada



1 sobre de Protemás
(1 vaso y medio de
Protemás hidratado)



4 cucharadas de
zanahoria cocida



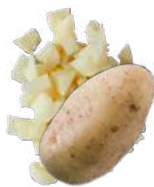
1 vaso grande de
puré de güicoy sazón



Aceite
vegetal



1 vaso de arvejas
o ejotes cocidos



2 papas medianas
picadas



1 diente de ajo finamente
picado (opcional)

Almuerzo

3 cucharadas de tortitas de arroz cortadas en trocitos

1 cucharada de verdura

1 cucharada de fruta en trocitos o 1 fruta pequeña

Tortitas de arroz

6



1 taza de arroz



2 tazas de agua



2 papas medianas



1 huevo

2 cucharadas de incaparina o queso fresco

2 cucharadas de aceite vegetal



Preparación

Tortitas de arroz:

1. Cocinar el arroz con 2 tazas de agua, dejar enfriar.
2. Lavar, pelar las papas y cocinarlas hasta que estén blandas. Dejar enfriar.
3. Colocar en un plato hondo: el arroz con las papas machacadas, agregar 1 huevo, el queso fresco y mezclar. Si no tiene queso fresco se puede sustituir por 2 cucharadas de Incaparina y mezclar. Hacer tortitas con la mano.
4. En una sartén, colocar 2 cucharadas de aceite y freír las tortitas, hasta que estén doradas. Para realizar una receta sin grasa, hacer tortitas con la mano y cocinarlas en el comal.
5. Escurrir y servir.
6. Con la receta se obtienen 13 tortitas pequeñas.



Cena

9 A 11 MESES

Tamalitos

1

2 cucharadas de tamalito en trocitos, de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa o 1 tamalito pequeño

1 cucharada de frijol

1 cucharada de verduras

Preparación

1. Corte el tamalito en trocitos pequeños
2. Ofrezca el frijol en grano o machacado
3. Cocine la verdura que tenga disponible en su casa, córtela en trocitos o la puede ofrecer en puré.

Frijol

2

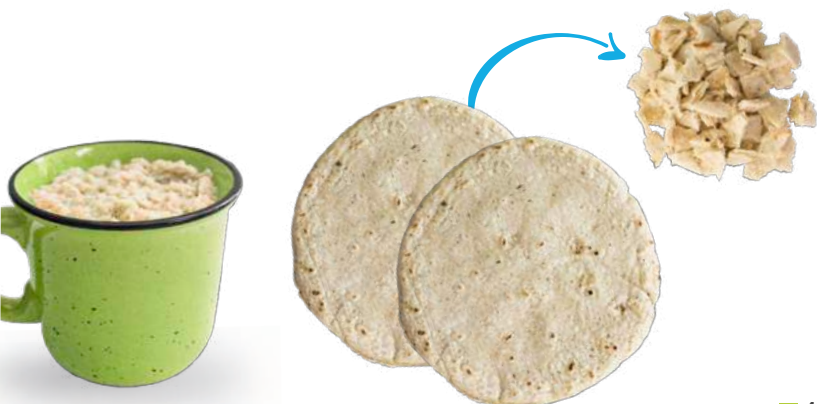
1 vaso de atol de Incaparina o avena mosh

2 cucharadas de frijol con 1 cucharadita de aceite

2 tortillas

Preparación

1. Ofrezca el frijol en grano o machacado
2. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños



Cena

1 vaso de atol de Incaparina o avena mosh

3 cucharadas de frijol con hierbas

1 tortilla



Frijol con hierbas

3



2 cucharadas de frijol



1 vaso de hojas verdes en crudo (quilete, hierbamora, espinaca, loroco o chipilín)



2 cucharadas de incaparina



1 cucharada de queso fresco (opcional)



Preparación

Frijol con hierbas:

1. Cocine el frijol como de costumbre.
2. Agregue 2 cucharadas de Incaparina al frijol y deje que hierva por unos minutos.
3. Cocine las hojas verdes y córtelas en trozos pequeños.
4. Mezcle el frijol con las hojas verdes. Si desea y tiene disponible, agregue queso fresco a la mezcla.

Cena

1 vaso de atol de Incaparina
o avena mosh

2 cucharadas de huevo

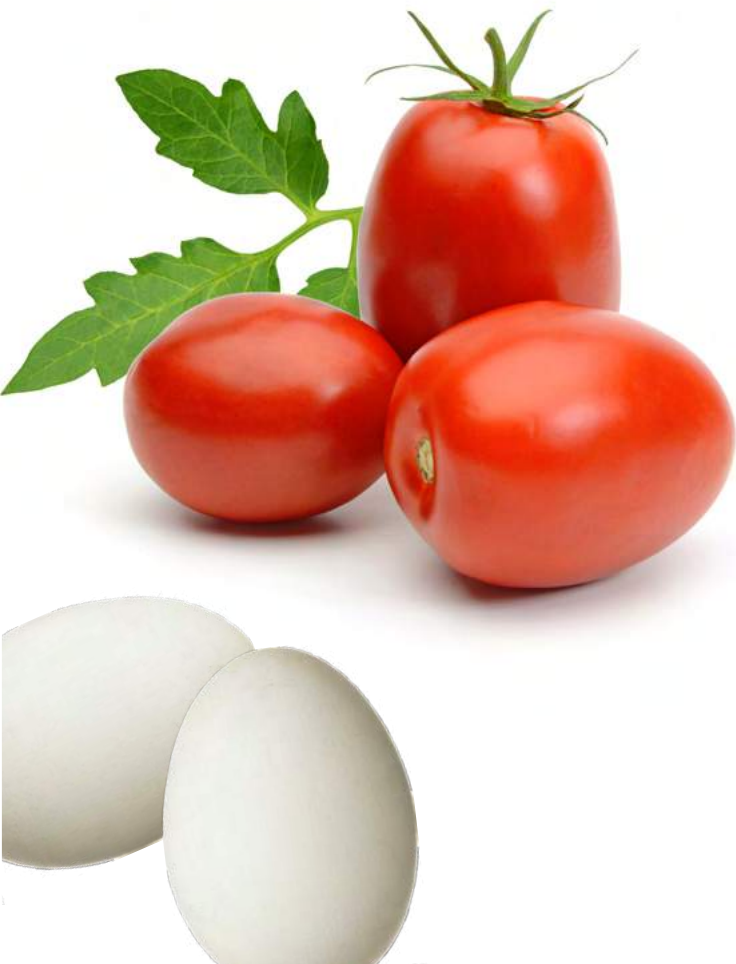
2 cucharadas de chirmol

1 tortilla



Huevo con chirmol

4



Preparación

1. Cocine el huevo a su gusto (cocido o revuelto). Si es huevo cocido, córtelo en trocitos pequeños.
2. Ponga a asar un tomate pequeño, un poco de cebolla, ajo y chile pimiento. Machaque los ingredientes hasta que tengan consistencia suave y espesa.
3. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños.



Refacción

4 cucharadas de
arroz en incaparina

Arroz en Incaparina

1

1 vaso de
arroz



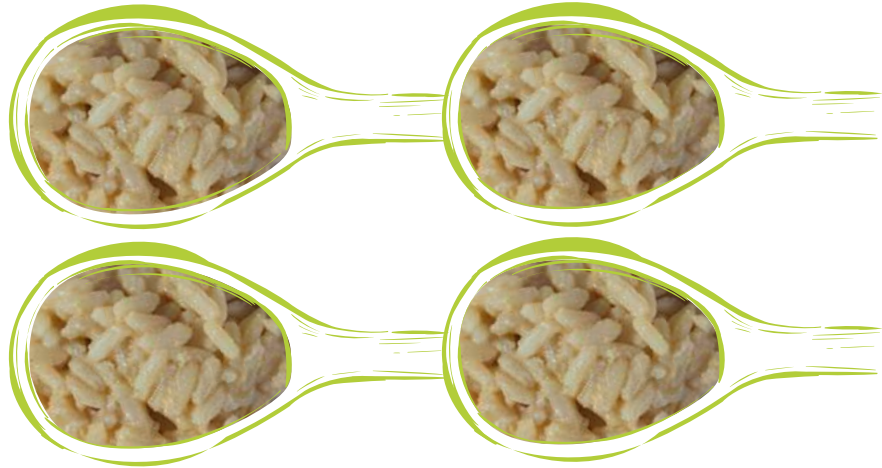
2 vasos de
incaparina



3 vasos de agua



1 raja de canela



Preparación:

1. Cocinar el arroz con los 3 vasos de agua y la raja de canela. Observar que no se consuma toda el agua por completo.
2. Para terminar de cocinar el arroz, agregar 2 vasos de atol de Incaparina.
3. Dejar hervir por unos 10 minutos para que espese bien.
4. Retirar del fuego y servir.
5. Si desea agregue fruta en trocitos.

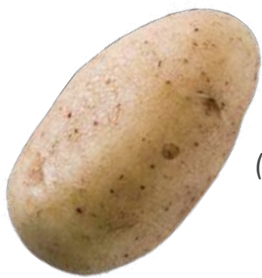


Refacción

4 cucharadas de puré de papa con yema de huevo

Puré con yema de huevo

2



Puré de papa
(1 papa cocida)



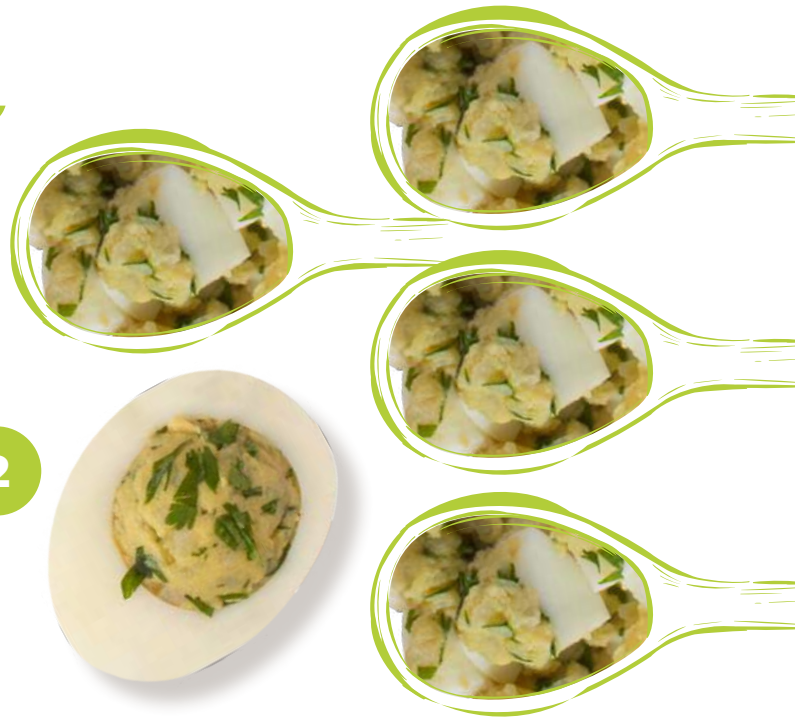
1 huevo cocido



Perejil o
cilantro picado



2 cucharaditas
de aceite vegetal



Preparación:

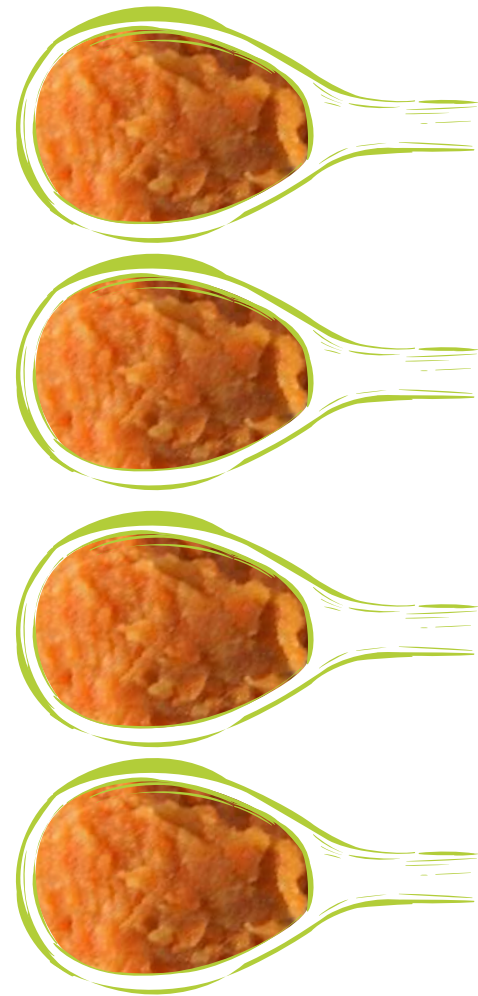
1. Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
2. Pelar la papa y deshacerla (machacar) bien con un tenedor para hacerla puré.
3. Cocer el huevo en agua. Pelarlo y partirlo por la mitad.
4. Deshacer la yema de huevo y agregar 1 cucharada y media de puré de papa y el perejil picado, revolviendo con el aceite hasta hacer puré.
5. Agregar el puré a la clara de huevo que dejó aparte, corte el huevo en trocitos pequeños y ofrecer.

Variaciones: en lugar de papa cocida, puede sustituir por: 4 cucharadas de Incaparina, arroz cocido molido o güisquil cocido molido



Refacción

4 cucharadas de puré de camote y zanahoria



Puré de camote y zanahoria

3



Media cucharadita de aceite vegetal

1 zanahoria mediana



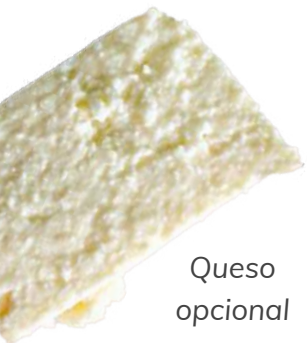
1 camote pequeño



Agua



Queso opcional



Preparación:

1. Lave y pele el camote y la zanahoria. Cocínelos hasta que queden blandos.
2. Parta el camote y la zanahoria y macháquelos con un tenedor hasta que queden en consistencia de puré. Mezcle el puré de camote con el de zanahoria y agregue media cucharadita de aceite vegetal
3. Si desea puede agregar a la mezcla 1 huevo duro cocido o 1 cucharada de queso fresco.

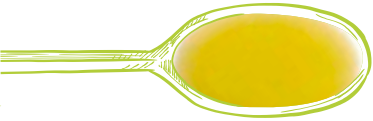


Refacción

4 cucharadas

Remolacha

4

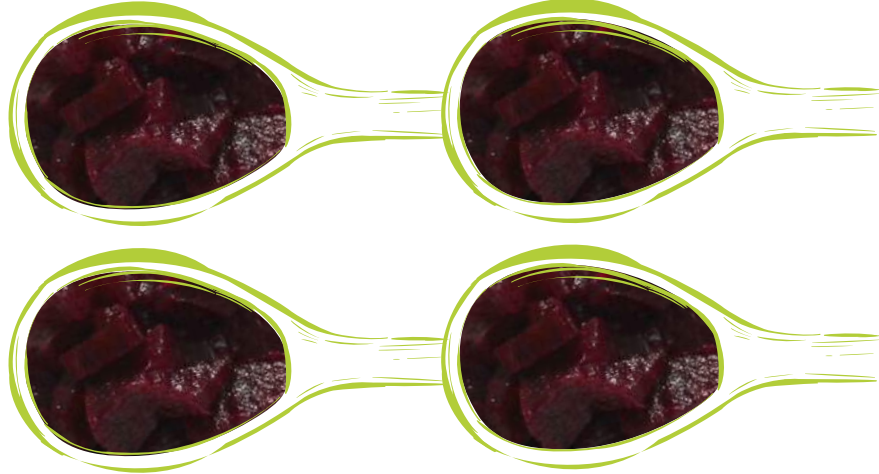


1 cucharadita
de aceite



2 remolachas

2 tazas de agua



Preparación:

1. Lave bien las remolachas y ponerlas a hervir en agua por 10 minutos. Y escurra.
2. Una vez cocida, córtela en trocitos pequeños, déjela enfriar y ofrézcala como ensalada con unas gotas de limón y de aceite.





Refacción

4 cucharadas de yema de
huevo con plátano

Yema de huevo con plátano

5



1 huevo



1 cuarto de plátano
maduro o banano



1 taza de agua

Preparación:

1. Hierva el huevo en agua por 10 minutos hasta que quede duro.
2. Escurra el huevo y déjelo enfriar.
3. Quite la cáscara al huevo. Parta el huevo por la mitad.
4. Cocine el plátano como de costumbre.
5. Separe la yema de la clara del huevo y mezcle la yema del huevo y el plátano cocido con un tenedor.
6. Agregar la mezcla a la clara de huevo que dejó aparte, córtela en trocitos pequeños y ofrezca.



Refacción

4 cucharadas de arroz
con frijol

Arroz con frijol

6



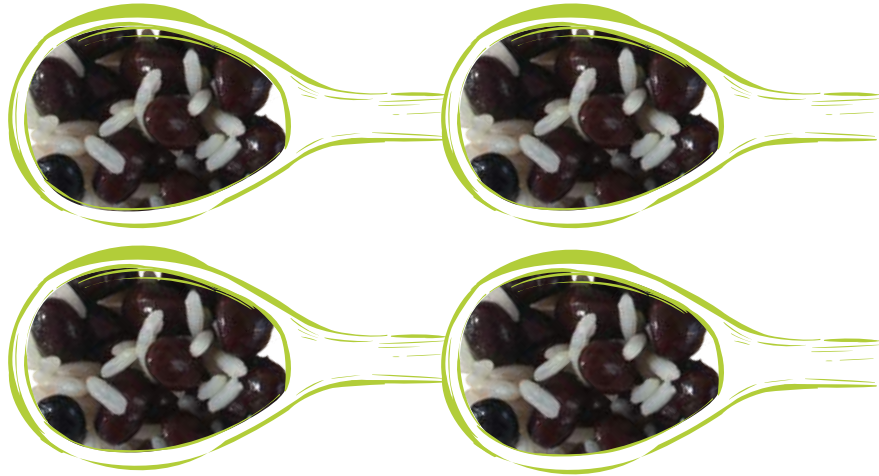
1 cucharadita
de aceite

Arroz cocido

Queso



Frijol cocido



Preparación:

1. Cocine el arroz como de costumbre. Cocine el frijol como de costumbre y ofrézcalo en grano.
2. Mezcle el arroz cocido con el frijol en grano cocido y agregue 1 cucharadita de aceite.
3. Puede agregar queso y mezcle todos los ingredientes.

Recetas

Por periodo de edad

 **4** Desayunos

 **6** Almuerzos

 **4** Cenas

 **3** Refacciones mañana

 **3** Refacciones tarde



Recuerde dar pecho después de cada comida. 

La cantidad a ofrecer sugerida, corresponde a lo mínimo que debería comer su hija o hijo. Si su hija o hijo se queda con hambre ofrezca una cucharada más de cualquier alimento.





+12

Meses

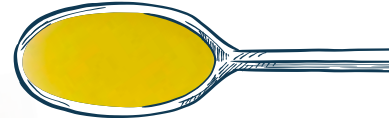
+ 12 MESES

Desayuno

1 vaso de avena mosh o Incaparina

2 tortillas, cada una con 2 cucharadas de frijol

1 cucharadita de aceite



Puré de avena mosh

1



Si desea agregar leche al puré, utilice leche materna.



2 vasos de agua

vaso de avena mosh



3 min.

Preparación

1. En una olla poner a hervir los vasos de agua.
2. Agregar al agua hirviendo, el vaso de avena mosh y hervir por 3 minutos aproximadamente, hasta que la consistencia sea de puré.
3. Dejar enfriar y servir.
4. Ofrezca el frijol en grano o machacado y agregue una cucharadita de aceite
5. Ofrezca la tortilla entera

Desayuno

1 vaso de avena mosh o Incaparina

3 cucharadas de torta de huevo

1 cucharada de frijol

1 tortilla



Torta de huevo con güisquil

2

1 cucharadita de aceite vegetal



1 huevo

2 cucharadas de güisquil o perulero cortado en cuadritos

1 cucharada de chile pimiento cortado en cuadritos

Cebolla picada al gusto

Preparación

1. En una sartén grande colocar 1 cucharadita de aceite vegetal y sofreír el güisquil o el perulero (pueden ser las dos verduras), el chile pimiento y la cebolla.
2. En un recipiente aparte, batir los huevos y adicionar a la sartén. Tape la sartén y cocinar por 8-10 minutos.
3. Retirar del fuego y servir.
4. Partir la torta de huevo en trozos o puede ofrecer un pedazo de torta y que su hija o hijo la parta con su tenedor.
5. Ofrezca el frijol en grano o machacado.
6. Ofrezca la tortilla entera.



+ 12 MESES

Desayuno

2 cucharadas de tamalito en trocitos, de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa o 1 tamalito pequeño

2 cucharadas de frijol

1 cucharada de queso o un trozo pequeño



Tamalitos

3



Preparación

1. Corte en trozos el tamalito o bien ofrézcalo entero para que su hija o hijo lo corte con su cubierto.
2. Ofrezca el frijol en grano o machacado
3. Ofrezca un trozo de queso para que su hija o hijo lo corte con su cubierto.

Desayuno

1 vaso de atol de Incaparina o de avena mosh

5 cucharadas de frijol con plátano

Y si desea y tiene disponible: queso



Frijol con plátano

4

3 plátanos maduros



2 tazas de agua



½ taza frijol

Incaparina original o instantánea sabor a chocolate



1 raja de canela



Aceite

Preparación

1. Lavar los plátanos con agua y jabón, cortarlos en 4 pedazos y cocinarlos en el agua. Escurrir, quitar la cáscara y hacerlos puré.
2. Cocinar el frijol como de costumbre, luego machacarlo y mezclarlo con Incaparina y la raja de canela. En caso use Incaparina original, deje hervir por unos minutos.
3. Mezcle el plátano machacado con el frijol y agregue 1 cucharadita de aceite.
4. Agregue 1 cucharada de queso a la mezcla (opcional)

+ 12 MESES



Refacción mañana

5 cucharadas de
arroz en incaparina

Arroz en Incaparina

1

1 vaso de
arroz



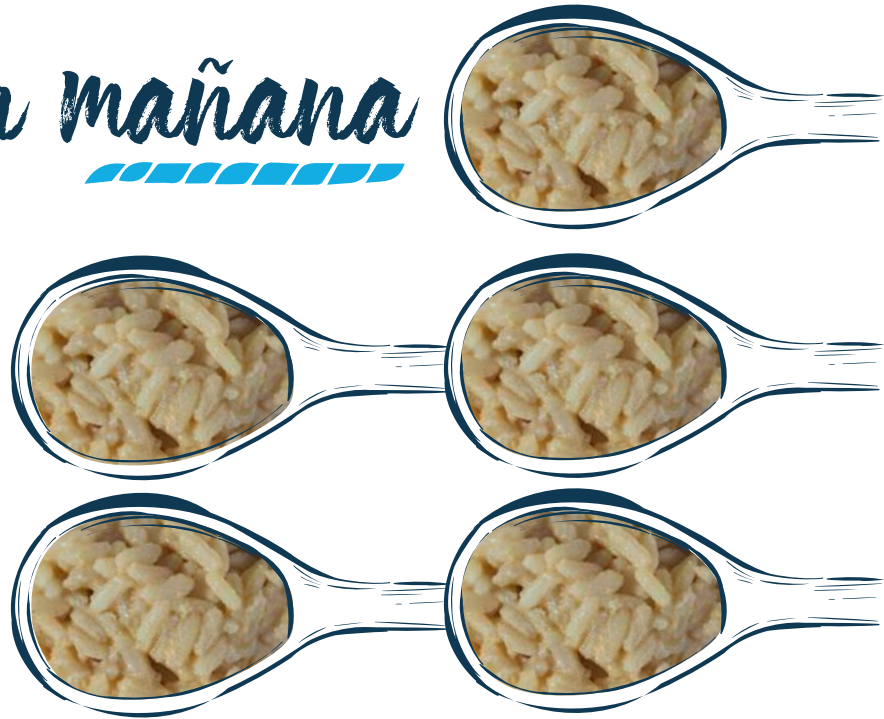
2 vasos de
incaparina



3 vasos de agua



1 raja de canela



Preparación:

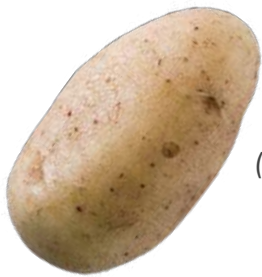
1. Cocinar el arroz con los 3 vasos de agua y la raja de canela. Observar que no se consuma toda el agua por completo.
2. Para terminar de cocinar el arroz, agregar 2 vasos de atol de Incaparina.
3. Dejar hervir por unos 10 minutos para que espese bien.
4. Retirar del fuego y servir.
5. Si desea agregue fruta en trozos.

Refacción mañana

5 cucharadas o
1 huevo completo

Puré con yema de huevo

2



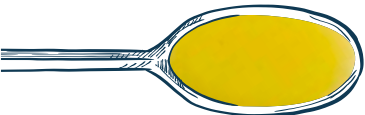
Puré de papa
(1 papa cocida)



1 huevo cocido



Perejil o
cilantro picado



2 cucharaditas
de aceite vegetal

Preparación:

1. Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
2. Pelar la papa y deshacerla (machacar) bien con un tenedor para hacerla puré.
3. Cocer el huevo en agua. Pelarlo y partirlo por la mitad.
4. Deshacer la yema de huevo y agregar 1 cucharada y media de puré de papa y el perejil picado, revolviendo con el aceite hasta hacer puré.
5. Agregar el puré a la clara de huevo que dejó aparte y ofrecer.

Variaciones: en lugar de papa cocida, puede sustituir por: 4 cucharadas de Incaparina, arroz cocido molido o güisquil cocido molido

+ 12 MESES



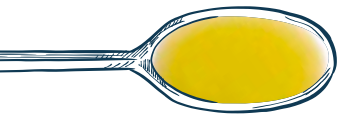
Refacción mañana

5 cucharadas de mezcla
de camote y zanahoria



Mezcla de camote y zanahoria

3



Media cucharadita
de aceite vegetal

1 zanahoria mediana



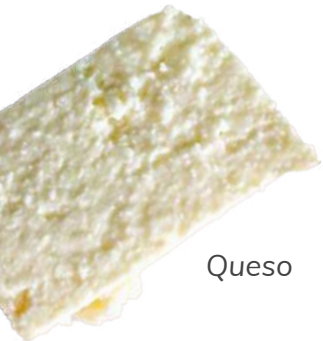
1 camote pequeño



Agua



Queso



Preparación:

1. Lave y pele el camote y la zanahoria. Cocínelos hasta que queden blandos.
2. Parta el camote y la zanahoria en trozos. Mezcle el camote con la zanahoria y agregue media cucharadita de aceite vegetal.
3. Si desea puede agregar a la mezcla 1 huevo duro cocido o 1 cucharada de queso fresco.

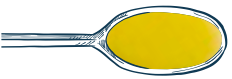
Almuerzo

- 1 tortita de Protemás
- 2 cucharada de arroz con verduras
- 2 tortillas
- 1 fruta pequeña
- 1 vaso pequeño de agua pura



Tortitas de Protemás

1



1 cucharadita de aceite vegetal



4 cucharadas de ejotes o zanahorias



1 taza de arroz



2 tazas de agua

Receta arroz con verduras:

1. Lavar bien los ejotes o las zanahorias y cortar en cuadritos pequeños.
2. En una olla colocar dos tazas de agua y esperar a que hierva.
3. Al agua hirviendo colocar la taza de arroz, los ejotes o la zanahoria y cocinar a fuego lento, hasta que el arroz esté listo.
4. Retirar del fuego y servir con 1 cucharadita de aceite vegetal.

Preparación

Receta Tortitas de Protemás

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos.
2. Lave, cocine y pele la papa.
3. Machaque la papa, hasta formar consistencia de puré.
4. Batir el huevo, añadirlo al puré de papa, con la cebolla picada, el chile pimienta y la hierbabuena.
5. Sofría 1 vaso de Protemás y agregue al puré de papas, mezcle bien.
6. Con las manos forme tortitas pequeñas, páselas por miga de pan (si es necesario) y frías en aceite caliente o las puede cocinar en el comal, sin usar aceite.
7. Con la receta se obtienen 10 tortitas pequeñas.
8. Corte las tortitas de Protemás en trozos o bien ofrezca una tortita entera para que su hija o hijo la parta con sus cubiertos.



1 sobre de
protemás



2 cucharadas
de miga de pan



2 tazas de agua



Hierbabuena picada al
gusto



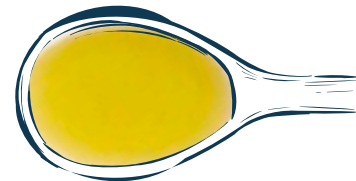
Una cebolla pequeña



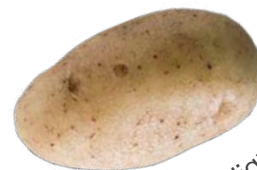
3 cucharadas de chile
pimiento picado



1 huevo



4 cucharadas
de aceite



Una papa mediana

Almuerzo

1 trozo pequeño de pollo,
gallina o carne con hierbas

2 cucharada de fideos cocidos

2 tortillas

1 fruta pequeña

1 vaso pequeño de agua pura



Pollo con hierbas

2

Preparación

1. Corte en trozos el pollo, la gallina o la carne con hierbas que vaya a ofrecer, o bien ofrezca un trozo pequeño y que su hija o hijo lo corte con sus cubiertos.
2. Corte los fideos o bien ofrézcalos como usted los suele comer, para que su hija o hijo los corte con sus cubiertos
3. Ofrezca la tortilla entera
4. Ofrezca la fruta entera o en trozos



+ 12 MESES

Almuerzo

4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierbamora, quilete o chipilín)

2 tortillas

1 fruta pequeña

1 vaso pequeño de agua pura



Frijol con hierbas

3

Preparación

1. Ofrezca el frijol en grano o machacado con hierbas
2. Ofrezca la tortilla entera
3. Ofrezca la fruta entera o en trozos



Almuerzo

3 tortitas de berro

2 tortillas

1 fruta pequeña

1 vaso pequeño de agua pura



Tortitas de berro

4



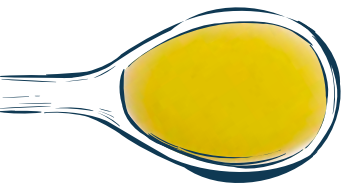
2 cucharadas de
cebolla picada



2 cucharadas de chile
pimiento picado



2 a 4 cucharadas
de incaparina



2 cucharadas de
aceite vegetal



1 manojo de berro,
acelga o espinaca



1 huevo grande o
2 pequeños



1 tomate

Preparación

1. Picar el tomate, la cebolla, el chile pimiento y el manojo de hojas verdes
2. En un recipiente hondo mezclar los vegetales picados con 1 huevo y espesar agregando las cucharadas de Incaparina.
3. Hacer tortitas con la mano y en una sartén con aceite, ponerlos a freír, hasta que las tortitas estén doradas.
4. Escurrir y servir. Esta receta rinde 10 tortitas
5. Otra alternativa, sin grasa es hacerlas en el comal.
6. Se pueden servir con unas cucharadas de chirmol.

+ 12 MESES

Almuerzo

4 cucharadas de güicoy sazón con Protemás

1 tortilla

1 fruta pequeña

1 vaso pequeño de agua pura



Fritanga

5



1 cebolla pequeña finamente picada



4 cucharadas de zanahoria cocida



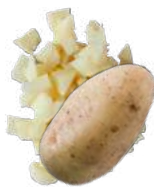
1 sobre de Protemás (1 vaso y medio de Protemás hidratado)



1 vaso grande de puré de güicoy sazón



Aceite vegetal



2 papas medianas picadas



1 vaso de arvejas o ejotes cocidos



1 diente de ajo finamente picado (opcional)

Preparación

“Fritanga” con güicoy sazón y Protemás

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos
2. En una olla colocar 1 cucharada de aceite y sofreír la cebolla y el ajo.
3. Luego en la misma olla sofreír las verduras cocidas y el Protemás.
4. En una olla aparte mezclar el güicoy sazón y la papa previamente cocida. Revolver bien, agregar un poco de caldo en donde cocinó la verdura o agua. Sazonar con laurel y tomillo. Tapar y cocinar por 15 minutos a fuego medio, debe hervir suavemente. Luego moler o machacar con un machacador.
5. A la mezcla del güicoy sazón y la papa, agregar el sofrito de verduras y Protemás y cocinar por otros 3 a 4 minutos a fuego bajo.

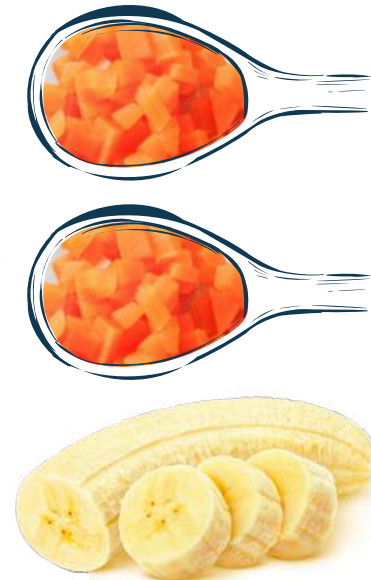
Almuerzo

4 tortitas de arroz cortadas en trozos o enteras

2 cucharadas de vegetales

1 fruta pequeña

1 vaso pequeño de agua pura



Tortitas de arroz

6

Preparación

Tortitas de arroz:

1. Cocinar el arroz con 2 tazas de agua, dejar enfriar.
2. Lavar, pelar las papas y cocinarlas hasta que estén blandas. Dejar enfriar.
3. Colocar en un plato hondo: el arroz con las papas machacadas, agregar 1 huevo, el queso fresco y mezclar. Si no tiene queso fresco se puede sustituir por 2 cucharadas de Incaparina y mezclar. Hacer tortitas con la mano.
4. En una sartén, colocar 2 cucharadas de aceite y freír las tortitas, hasta que estén doradas. Para realizar una receta sin grasa, hacer tortitas con la mano y cocinarlas en el comal.
5. Escurrir y servir.
6. Con la receta se obtienen 13 tortitas pequeñas.



1 taza de arroz



2 tazas de agua



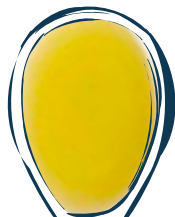
2 papas medianas



1 huevo

2 cucharadas de incaparina o queso fresco

2 cucharadas de aceite vegetal



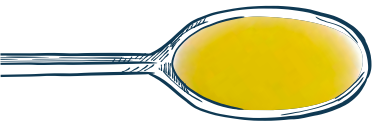
+ 12 MESES

Refacción tarde

5 cucharadas

Remolacha

1

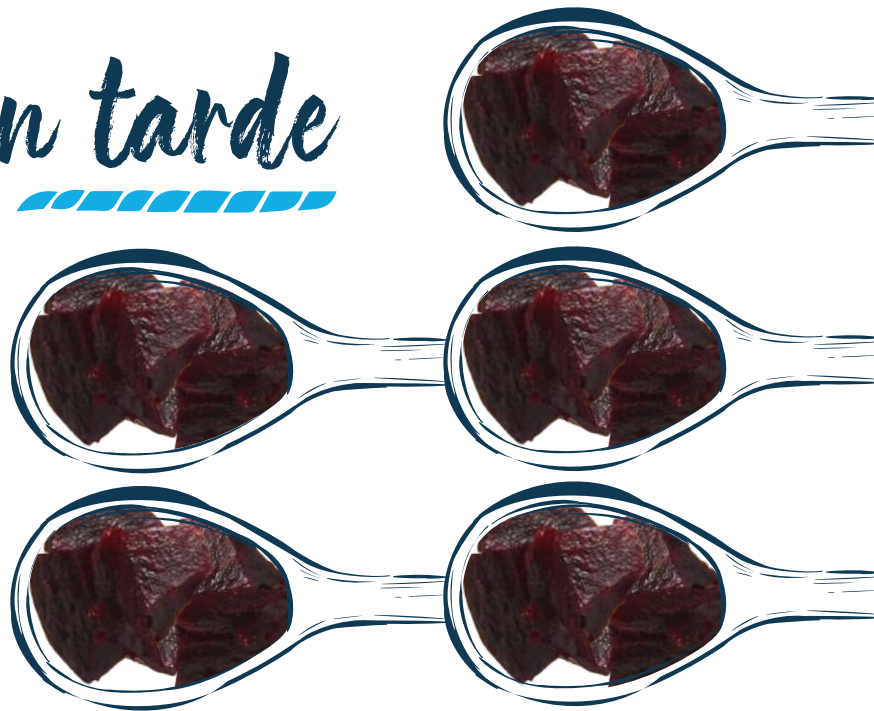


1 cucharadita
de aceite



2 remolachas

2 tazas de agua



Preparación:

1. Lave bien las remolachas y ponerlas a hervir en agua por 10 minutos. Y escurra.
2. Una vez cocida, córtela en trozos, déjela enfriar y ofrézcala como ensalada con unas gotas de limón y de aceite.



Refacción tarde

5 cucharadas o el
huevo completo

Yema de huevo con plátano

2

1 huevo



1 cuarto de plátano
maduro o banano



1 taza de agua



Preparación:

1. Hierva el huevo en agua por 10 minutos hasta que quede duro.
2. Escorra el huevo y déjelo enfriar.
3. Quite la cáscara al huevo. Parta el huevo por la mitad.
4. Cocine el plátano como de costumbre.
5. Separe la yema de la clara del huevo y mezcle la yema del huevo y el plátano cocido con un tenedor.
6. Agregar la mezcla a la clara de huevo que dejó aparte y ofrecer.



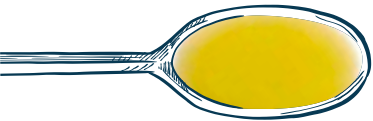
+ 12 MESES

Refacción tarde

5 cucharadas de
arroz con frijol

Arroz con frijol

3



1 cucharadita
de aceite

Arroz cocido

Queso



Frijol cocido



Preparación:

1. Cocine el arroz como de costumbre. Cocine el frijol como de costumbre y ofrézcalo en grano.
2. Mezcle el arroz cocido con el frijol en grano cocido y agregue 1 cucharadita de aceite.
3. Puede agregar queso y mezcle todos los ingredientes.

Cena

+ 12 MESES

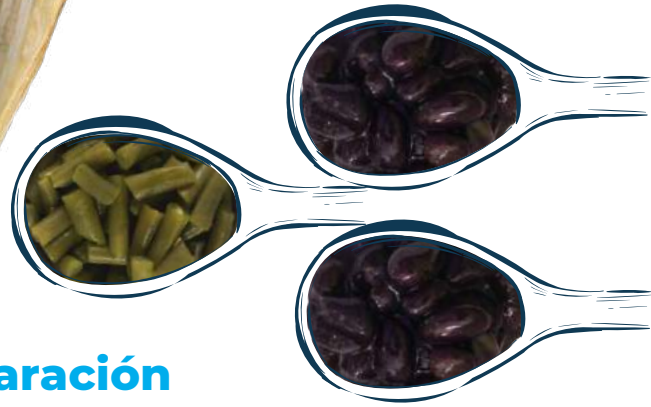
Tamalitos

1

2 cucharadas de tamalito en trocitos o 1 tamalito entero de chipilín, de masa o del que tenga disponible en casa

2 cucharadas de frijol

1 cucharada de verduras.



Preparación

1. Corte el tamalito en trocitos o bien ofrezca un tamalito entero para que su hija o hijo lo corte con sus cubiertos.
2. Ofrezca el frijol en grano
3. Cocine la verdura que tenga disponible en su casa, córtela en trozos para que su hija o hijo la corte con sus cubiertos.

Frijol

2

1 vaso de atol de Incaparina o avena mosh

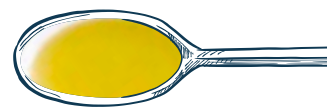
3 cucharadas de frijol con 1 cucharadita de aceite

2 tortillas



Preparación

1. Ofrezca el frijol en grano
2. Ofrezca la tortilla entera



+ 12 MESES

Cena

Frijol con hierbas

3

1 vaso de atol de Incaparina o avena mosh

4 cucharadas de frijol

1 tortilla



2 cucharadas de frijol



2 cucharadas de incaparina



1 cucharada de queso fresco (opcional)

1 vaso de hojas verdes en crudo (quilete, hierbamora, espinaca, loroco o chipilín)



Preparación

Frijol con hierbas:

1. Cocine el frijol como de costumbre.
2. Agregue 2 cucharadas de Incaparina al frijol y deje que hierva por unos minutos.
3. Cocine las hojas verdes y córtelas en trozos pequeños.
4. Mezcle el frijol con las hojas verdes. Si desea y tiene disponible, agregue queso fresco a la mezcla.

Cena

Huevo con chirmol

4

1 vaso de atol de Incaparina
o avena mosh

3 cucharadas de huevo

2 cucharadas de chirmol

1 tortilla



Preparación

1. Cocine el huevo a su gusto (cocido o revuelto). Si es huevo cocido, córtelo en trozos o bien ofrézcalo partido por la mitad para que su hija o hijo lo corte con sus cubiertos.
2. Ponga a asar un tomate pequeño, un poco de cebolla, ajo y chile pimienta. Machaque los ingredientes hasta que tengan consistencia suave y espesa.
3. Ofrezca la tortilla entera.

PURES NUTRITIVOS

A BASE DE

mezclas vegetales



Frijol

En lugar de frijol puede usar yema de huevo, hígado, pollo desmenuzado o queso



Masa de tortilla

En lugar de la masa de tortilla puede usar la tortilla deshecha, arroz, pan, fideos, papa, camote o yuca



Hojas verdes machacadas o pure de

Puede usar también otros vegetales o frutas como güicoy, zanahorias, manzana, banano, papaya



Aceite vegetal

Aceite vegetal, cualquiera no frito

LISTA DE

Intercambio



Cuando no tenga alguno de los ingredientes que se indican en las recetas, sustitúyalo por otro ingrediente que se encuentre en el mismo grupo de alimentos.



Hojas verdes (bledo, espinaca, acelga, chipilín, hierbamora, berro, quilete)



Zanahoria



Guicoy sazón



Tomate



Pepino



Repollo



Ejote



Arveja china

VERDURAS Y hojas verdes



Brocoli



Apio

Aportan vitaminas y minerales para que nos cuidemos de las enfermedades



Rábano



Remolacha



Guisquil



Guicoyito



Bruselas



Perulero



Banano



Fresa



Manzana



Chico



Güayaba



Pera



Mandarina



Mamey



Higo



Sandía



Granadilla

Frutas



Uva

Aportan vitaminas y minerales para que nos cuidemos de las enfermedades



Durazno



Kiwi



Papaya



Naranja



Melón



Piña



Ciruela



Mango



Zapote



Elote



Yuca



Frijol



Arroz



Habas



Plátano



Arvejas



CEREALES, GRANOS
y tubérculos



Avena mosh



Papa

Aportan energía, para que podamos trabajar y estudiar.



Camote



Fideos



Pan



Lentejas



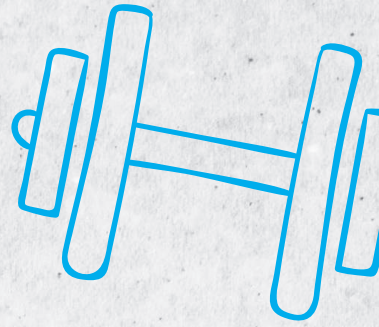
Malanga



Ichintal



Tortilla



Protomás



Huevo



Pescado



Hígado



Pollo

Carnes



Chunto



Carne de cerdo



Requesón

Aportan proteína, para fortalecer los músculos.



Incaparina



Gallina



Queso fresco



Carne de res



Aguacate



Margarina

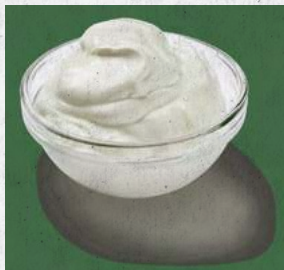


Mantequilla



Grasas

Aportan energía, que complementa los alimentos.



Queso crema



Aceite vegetal



La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de <nombre del autor/socio> y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea».

Sección 5.4 Cláusulas de exención de responsabilidad, página 34, del documento Comunicación y visibilidad en las acciones exteriores financiadas por la UE.

BUENA ALIMENTACIÓN
PARA NIÑAS Y NIÑOS EN

crecimiento



**Primera Infancia
de Guatemala**
Mesa Temática
"Los primeros pasos para el desarrollo"



**GOBIERNO de
GUATEMALA**

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y ASISTENCIA
SOCIAL



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**
OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**



UNIÓN EUROPEA

unicef
para cada infancia

**Proyecto Estrategia Integral para
Combatir la Desnutrición Crónica**