

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 – 36 MESES TOMO I

Ministerio de Salud Pública



DIRECCION NACIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE Y NUTRICION

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA

CREDITOS

RECETARIO MAMA CUCHARA

PRESENTACIÓN

La alimentación en los primeros 1000 días de vida es de suma importancia para la salud de los infantes, además nos permitirá establecer una adecuada relación con los alimentos y crear hábitos saludables con un impacto no solamente en la salud individual sino que impulsen una nueva concepción de la salud colectiva donde el consumo consiente de alimentos sea el motor de cambio.

La etapa de introducción de los alimentos inicia a los seis meses y nos permite integrar a los infantes a un proceso respetuoso y responsable de alimentación que debe ser continua, segura y completa para así garantizar el aporte de macro y micronutrientes en la dieta; estos nutrientes permitirán un adecuado proceso de desarrollo cognitivo y crecimiento físico y de igual manera evitará complicaciones en los procesos de enfermedad que atraviese la niña o el niño.

Es un objetivo ambicioso renovar los paradigmas que giran en torno a la alimentación infantil, sin embargo, la construcción de una metodología innovadora nos permitirá establecer estrategias de consejería alimentaria nutricional alineadas a la Educación para la Salud (EpS) capaz de orientar, apoyar y acompañar a las familias, centros de cuidado y profesionales de la salud para potenciar la salud nutricional infantil a nivel nacional.

En este contexto, el Ministerio de Inclusión Económica y Social **MIES** construye el recetario “Mama Cuchara”, en concordancia con el Decreto Ejecutivo No. 1211 con el fin de elaborar una guía didáctica y práctica que ofrezca soluciones rápidas y sencillas para alcanzar la oferta de una dieta completa, saludable, adecuada y sostenible para infantes entre los 6 meses y 3 años.

El recetario incluye la clasificación de los grupos de alimentos, su composición nutricional y funciones en el organismo; consejos de cocción, preparación y cantidad que deben recibir sus hijas e hijos, según su edad.

La construcción de las recetas parte de la disponibilidad de alimentos en cada una de las regiones, según temporada, adaptación de consistencia, variedad y también recuperando algunas de sus preparaciones ancestrales y tradicionales.

Recuerde que la lactancia materna es exclusiva hasta el sexto mes, a partir de ese momento se inicia la introducción alimentaria y posterior tenemos un proceso de adherencia a la dieta familiar, por ende, es importante mantener siempre hábitos saludables, dedicar el tiempo adecuado a compartir alimentos y promover el consumo de productos locales.

GRUPOS DE ALIMENTOS – CUCHARA SALUDABLE

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Guías Alimentarias del Ecuador



MANIPULACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS (MSP)

Dibujos o imágenes de la acción con alimentos	Alimento	Recuerde siempre cumplir
	Leche	Hervir por 10 minutos a partir de su inicio, removiendo constantemente. No colocar junto a alimentos de olores fuertes como cebolla, ajo.
	Huevos	Usar huevos limpios, de ser necesario lavar o limpiar justo antes de consumirlos y lavar sus manos. Para evitar se forme el anillo verdoso en la yema, colocar en agua fría o cocinar por 5 minutos a partir de que inicie el hervor.
	Carnes	Sacar las venas y grasas, cortar en pedazos pequeños, cocinar siempre en agua segura hirviendo y a fuego lento.
	Pescados	Sacar las escamas, agallas e impurezas, lavar a chorro en abundante agua segura, si lo prepara frito envolver en harina y colocar en el sartén con el aceite caliente.
	Pollo	Sacar la piel, grasas e impurezas, lavar a chorro en abundante agua segura con muy poca sal.
	Granos secos	Retirar basuras, piedras, lavar en agua segura fría, remojar en agua caliente al menos dos horas antes de cocinarlas, botar el agua del remojo. Poner a cocinar en agua hirviendo y utilizar según el tipo de preparación.
	Verduras (hojas verdes)	Lavar hoja por hoja a chorro y en abundante agua segura, ponerlas a cocinar siempre en agua hirviendo durante uno 10 minutos como máximo en un recipiente tapado y con poca agua. Las ensaladas frías se deben prepararlas minutos antes de consumirlas
	Hortalizas	Lavarlas una por una a chorro con agua segura, ponerlas en agua hirviendo en olla tapada, cocinarlas con cáscara y por tiempos cortos, para evitar la pérdida de vitamina C, el agua de su cocción puede agregar a las sopas o para los jugos. No dejar pedazos de hortalizas para otros días ya que se pierde sus vitaminas. Las ensaladas frías se deben prepararlas minutos antes de consumirlas
	Tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria blanca)	Lavarlas antes de pelarlas, una vez peladas colocarlas en un recipiente con agua segura para evitar la pérdida de vitaminas.
	Frutas	Lavarlas siempre en abundante agua segura, preferir el consumo de la fruta al natural, más agua segura y/o jugo de fruta al natural cuidando la cantidad de azúcar, no cocinarlas, no se debe dejar sobrantes de frutas para el día siguiente se pierde vitaminas, algunas frutas las debemos consumir con cáscara.

CONSISTENCIA DE LAS PREPARACIONES

<i>Alimentos semisólidos</i> 6-8 meses	<i>Alimentos sólidos</i> 9-12 meses

<i>Papilla y purés</i>	<i>Triturado fino</i>	<i>Picados en trozos pequeños</i>	<i>Desmenuzados</i>
De consistencia finamente espesa, se la prepara a partir de alimentos cocinados o de frutas aplastadas, trituradas.	De consistencia espesa que permite sentir la textura de los alimentos.	Se puede usar utensilios para cortar en pequeños trozos de alimentos.	Consiste en deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas, generalmente con las manos o con un utensilio.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Edad meses	6-7 meses	8-9 meses	10-11 meses	> 12 meses
Textura	<i>Puré y papillas</i>	<i>Triturado fino, alimentos aplastados</i>	<i>Picado en trozos pequeños</i>	<i>Picado medio en trozos que quepan en la boca</i>
Alimentos	<i>Frutas, cereales sin gluten, tubérculos, verduras, carne de res, pollo, vísceras *Inicia el consumo de agua pura</i>	<i>Incluir legumbres, cereales con gluten, crucíferas, aceite vegetal (girasol, maíz)</i>	<i>Queso fresco, huevo y pescado</i>	<i>Frutas cítricas, leche entera, mariscos, cerdo.</i>
Frecuencia	<i>2-3 veces por día</i>	<i>3 veces por día</i>	<i>3-4 veces por día</i>	<i>4-5 veces por día</i>
Cantidad	<i>5 cucharadas por toma</i>	<i>1/3 taza por toma</i>	<i>1/2 taza por toma</i>	<i>3/4 taza por toma</i>
Aporte de energía de los alimentos	<i>200 kcal</i>	<i>300 kcal</i>	<i>300 kcal</i>	<i>550 kcal</i>

Nota: Adaptado de NORMAS Y PROTOCOLOS DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS (MSP, 2013)

MEDIDAS CASERAS Y SUS EQUIVALENTES

<i>Utensilio de cocina</i>	<i>Cantidad de alimento en gramos y mililitros</i>	<i>Dibujos de utensilios de cocina</i>
Cucharita	5 g	
Cuchara sopera	10 g	
Taza	200 ml	
Jarro	300 ml	
Vaso pequeño	200 ml	
Cucharón mediano	200 ml	
Plato sopero pequeño	200 ml	

RECOMENDACIONES PREVIAS AL INICIO DE LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

A partir de los 6 meses de edad la niña o niño inicia con el proceso de alimentación complementaria

Recuerde:

- La leche materna es un alimento irremplazable en la dieta de los infantes y debe ser exclusiva hasta el sexto mes.
- La niña y niño debe contar con su propia vajilla: cuchara, plato, taza, vaso pequeño de bordes lisos.
- Alimente a su niña o niño con paciencia, amor, hablándole sobre el alimento y en un espacio limpio, ordenado y tranquilo de su hogar, evitando el uso de pantallas.
- La consistencia de las preparaciones varían dependiendo la edad del infante, van desde papillas, purés, triturados finos, triturados medio; **NO LICUAR** los alimentos ya que pierden consistencia y fibra.
- Agregar leche materna a las papillas para mejorar la consistencia y a su vez enriquece la preparación.
- Prohibido agregar sal, azúcar o condimentos artificiales a las preparaciones, opte por aromatizar las preparaciones con hierbas naturales como: laurel, apio, perejil, cilantro, cebolla en pequeñas cantidades para realzar sabores.
- Para probar tolerancia es importante entregar un mínimo de 3 días seguidos el mismo alimento y monitorear y se produce alguna reacción alérgica (enrojecimiento de la piel, picor, ardor o malestar general).
- A partir del sexto mes se puede iniciar la hidratación con agua hervida, PROHIBIDO entregar jugos azucarados, gaseosas o bebidas artificiales.

Una vez realizada la prueba de tolerancia el infante ya puede recibir preparaciones que incluyan 2 o más alimentos.

Alimentación de niñas y niños de 6 a 8 meses con 29 días de edad

Imagen de la familia alimentando a la niña o niño

A partir de los 6 meses de edad la niña o niño inicia con el consumo de otros alimentos a más de la leche materna.

Recuerde:

- La leche materna es el alimento principal.
- La niña y niño debe contar con su propia vajilla: cuchara, plato, taza, vaso pequeño.
- Alimente a su niña y niño con paciencia, amor, hablándole sobre el alimento y en un espacio limpio, ordenado y tranquilo de su hogar.
- La consistencia de las preparaciones son papillas, majar, aplastar y jamás licuar.
- Agregar leche materna a las papillas para suavizar o ablandar.
- No agregar sal, azúcar o condimentos artificiales a las papillas.
- Siempre dar al menos 3 días seguidos el mismo alimento para así identificar si produce o no reacciones como alergias o indigestión.
- Dar sorbitos de agua hervida y fría, no se debe dar caldos, aguas, jugos a esta edad.
- A partir de los 7 meses ya puede realizar papillas con dos alimentos.
- Agregar gotitas de aceite vegetal (maíz, girasol, soya u oliva) a las papillas de la niña y niño con bajo peso.

No olvide:

- ✓ Los primeros alimentos que debe recibir son los cereales: arroz flor, quinua y maíz.
- ✓ Frutas carnosas: guineo, papaya, manzana.
- ✓ Verduras, hortalizas, tubérculos.

PAPILLAS Y PURES

OBSERVACIONES: COLOCAR IMÁGENES DE LAS RECETAS

Recetas para 6-7 meses

1-Papilla de Guineo

INGREDIENTES:

- ½ unidad de guineo mediano.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el guineo con agua segura, pelarlo y colorarlo en un recipiente.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar el plátano, añadir las gotitas de leche materna, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos.

PORCIÓN PARA UN NIÑA /NIÑO:

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El guineo se reemplaza por manzana, pera o melón.

La leche materna se reemplaza por gotitas de aceite vegetal (maíz, girasol, soya u oliva)

FUNCIÓN

- El guineo, manzana, pera y melón son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- El aceite da energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.

2-Papilla de Manzana

INGREDIENTES:

- ½ unidad de manzana mediana.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la manzana con agua segura y colocarla en un recipiente la mitad de la manzana mediana.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar la manzana y añadir las gotitas de leche materna, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO:

2 a 3 cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La manzana puede reemplazar por: guineo, pera, melón.
- En vez de leche materna le reemplazo por: gotitas de aceite vegetal (maíz, girasol, soya u oliva).

FUNCIÓN

- La manzana, guineo, pera y melón son alimentos que protegen de las enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- El aceite da energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.

3-Papilla de pera

INGREDIENTES:

- ½ unidad de pera mediana.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

1. Lavar sus manos con agua y jabón.
2. Lavar la pera con agua segura y colocar la mitad en un recipiente.
3. En un recipiente con la ayuda de un tenedor aplastar la pera, y añadir la leche materna, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO: 2 a 3
cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La pera puede reemplazar por: manzana, guineo, o melón.

FUNCIÓN

- La pera, manzana, guineo y melón protegen de las enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

4-Zumo de granadilla

INGREDIENTES:

- 3 unidades de granadillas medianas.

PREPARACIÓN:

- Lavar las manos con agua y jabón.
- Lavar la granadilla con agua segura y ponerla en un colador bien limpio.
- Con la ayuda de un tenedor sacar el jugo de la fruta.
- Servir en un vaso y utilizar una cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO: 2 a 3 cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La granadilla se puede reemplazar por: manzana, pera o guineo.

FUNCIÓN

- La granadilla, manzana, pera y guineo protege de las enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.

5-Papilla de habas tiernas

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de habas tiernas.
- ½ clara de huevo cocinada.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar las habas con agua segura antes de cocinar.
- Cocinar el huevo.
- Una vez cocinadas las habas, pelarlas y con la ayuda de un tenedor aplastarlas bien, agregar la mitad de la clara de huevo cocinada hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato y con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA /NIÑO:

2 a 3 cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Las habas se reemplazan por: brócoli, coliflor, nabo o espinacas.
- La clara de huevo se reemplaza por: carne, pollo o hígado de pollo.

FUNCIÓN

- Las habas, brócoli, coliflor, nabo y espinacas nos protegen de las enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- La clara de huevo, carne, pollo y hígado de pollo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

6-Papilla de arroz con yema de huevo

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas soperas de arroz cocinado.
- ½ yema de huevo cocinada.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de cocinarlos.
- En una olla poner agua a hervir para cocinar el arroz.
- En otra olla cocinar el huevo, una vez cocinado retirar la clara.
- En un recipiente colocar el arroz cocinado y un tenedor aplastarlo y añadir la yema.
- Remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO: 2 a 3

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por avena o quinua.

FUNCIÓN

- El arroz, avena y quinua dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La yema del huevo sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

7-Papilla de oca más clara de huevo cocinada

INGREDIENTES:

- 1 oca mediana.
- ½ clara de huevo cocinada.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la oca con agua segura y cocinarla junto al huevo.
- Una vez cocinado el huevo sacarlo y separar la mitad de la clara.
- Cuando ya esté suave la oca, sacarla y pelarla.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar la oca y añadir la clara de huevo, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO:

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La oca se reemplaza por: papa, zanahoria blanca, camote o melloco.
- La clara de huevo se reemplaza con gotitas de leche materna.

FUNCIÓN

- La oca, papa, zanahoria blanca, camote y mellocos son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- La clara de huevo sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

8-Papilla de mashuwa más clara de huevo cocinada

INGREDIENTES:

- 1unidad de mashuwa mediana.
- ½ clara de huevo cocinada.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la mashuwa con agua segura y ponerla a cocinar en agua hirviendo junto al huevo.
- Una vez cocinado el huevo sacarlo y separar la mitad de la clara.
- Cuando ya esté suave la mashuwa, sacarla y pelarla.
- En un recipiente, con ayuda de un tenedor aplastar la mashuwa y añada la clara de huevo, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA /NIÑO: 2 a 3
cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La mashuwa se reemplaza por: papa, zanahoria blanca, camote, melloco u oca.
- La clara de huevo se reemplaza con gotitas de leche materna.

FUNCIÓN

- La mashuwa, papa, zanahoria blanca, camote, mellocos y oca son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- La clara de huevo sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

9-Papilla de zanahoria amarilla y carne

INGREDIENTES:

- ½ unidad de zanahoria amarilla mediana.
- 2 cucharadas de carne cortada en trozos pequeños.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de cocinarlos.
- Cocinar la carne y la zanahoria por separado.
- Una vez cocinadas en un recipiente aplastar la zanahoria.
- Desmenuzar finamente la carne.
- Con la ayuda de un tenedor mezclar bien la carne y la zanahoria y agregar las gotitas de leche materna.
- Servir en un plato v con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La zanahoria se reemplaza por: brócoli, coliflor, nabo o espinacas.
- La carne se reemplaza por pollo o mitad de huevo.

FUNCIÓN

- La zanahoria, brócoli, coliflor, nabo y espinacas nos protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- La carne, pollo y huevo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso, recuperarse cuando se enferman.

10-Puré de papa con zanahoria amarilla

INGREDIENTES:

- ½ unidad de una papa mediana.
- ½ unidad de una zanahoria amarilla mediana.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la papa con agua segura, pelar y poner a cocinar.
- Cuando la papa haya hervido unos 10 minutos añadir la zanahoria amarilla hasta que se suavice.
- Una vez cocinados escurrirlos, con la ayuda de un tenedor aplastarlas bien, agregar la leche materna hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA / NIÑO: 2 a 3

cucharadas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por: zanahoria blanca, camote o plátano maduro.
- La zanahoria se reemplaza por: vainita, nabo, o espinaca.

FUNCIÓN

- La papa, zanahoria blanca, camote y plátano maduro son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- La zanahoria, vainita, nabo y espinaca protegen de las enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

11- Puré de papa con brocoli

INGREDIENTES:

- ½ unidad de papa mediana.
- 2 cucharadas de habas tiernas.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar las papas con agua segura, pelar y cocina.
- Cuando haya hervido unos 10 minutos, añadir las habas bien lavadas hasta que estén suave pero crujientes.
- Una vez cocinados, con la ayuda de un tenedor aplastarlos bien y agregar la leche materna hasta que se forme una mezcla homogénea.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa puede reemplazar por: camote, zanahoria blanca u oca.
- Las habas pueden reemplazar por: vainitas, zanahoria amarilla, nabo o acelga.

FUNCIÓN

- La papa, camote, zanahoria blanca y oca son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- Las habas, vainitas, zanahoria amarilla, nabo y acelga protegen de las enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.

12-Puré de papas con habas tiernas

INGREDIENTES:

- ½ unidad papa mediana.
- 2 cucharadas de habas tiernas.
- Gotitas de leche materna.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar las papas con agua segura pelar y cocinar.
- Cuando haya hervido unos 10 minutos, añadir las habas bien lavadas hasta que estén suave pero crujientes.
- Una vez cocinados, con la ayuda de un tenedor aplastarlos bien y agregar la leche materna hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN PARA NIÑA/NIÑO: 2 o 3 cucharadas

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa puede reemplazar con: yuca, zanahoria blanca, camote u oca.
- El brócoli se puede reemplazar por: coliflor, acelga, nabo o espinaca.

FUNCIÓN

- La papa, yuca, zanahoria blanca, camote y oca son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- El brócoli, coliflor, acelga, nabo y espinaca protegen de las enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.

13-Puré de zapallo con arroz

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de zapallo.
- 2 cucharadas de arroz.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- En una olla con agua segura cocinar el arroz, deje que hierva por 10 minutos y añada el zapallo picado en trozos pequeños.
- Colocarlos en un recipiente y con la ayuda de un tenedor aplastarlos bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zapallo puede reemplazar por: vainitas, zanahoria amarilla, nabo o acelga.
- El arroz puede reemplazar por: papa o maduro.

FUNCIÓN

- El zapallo, vainitas, zanahoria amarilla, nabo y acelga protegen de enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.
- El arroz da energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.

14-Puré de camote con yema de huevo

INGREDIENTES:

- 1/2 unidad de camote mediano.
- 1 yema de huevo.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar, el camote con agua segura pelar y cocinar el hasta que esté suave.
- En otra olla cocinar el huevo, una vez cocinado separar la clara.
- Colocar el camote cocinado un recipiente y con la ayuda de un tenedor aplastarlo, añada la yema de huevo cocinado, remueva bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El camote se reemplaza por: papa, oca o zanahoria blanca.
- La yema de huevo se reemplaza por: clara de huevo, pollo o carne.

FUNCIÓN

- El camote, papa, oca, zanahoria blanca son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- El huevo, pollo, carne sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

15-Puré de melloco con clara de huevo

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de acelga.
- 1/2 unidad de papa mediana.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el melloco con agua segura y cocinarlo en una olla, deje que hierva hasta que esté suave.
- Cocinar el huevo en otra olla.
- Colocar en un recipiente el melloco y con la ayuda de un tenedor aplastarlo y añadir la mitad de la yema de huevo, mezcle bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El melloco se reemplaza por: papa, oca o zanahoria blanca.
- La clara de huevo se reemplaza por: yema de huevo, pollo o carne.

FUNCIÓN

- El melloco, papa, oca y zanahoria blanca son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- La clara de huevo, yema de huevo pollo y carne sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

16-Puré de acelga con papa

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de acelga.
- ½ unidad de papa mediana.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el melloco con agua segura y cocinarlo en una olla, deje que hierva hasta que esté suave.
- Cocinar el huevo en otra olla.
- Colocarlo en un recipiente el melloco y con la ayuda de un tenedor aplastarlo y añada la mitad de la yema de huevo, mezcle bien hasta que se forme una mezcla homogénea.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La acelga se reemplaza por: nabo, habas tiernas o brócoli.
- La papa se reemplaza por: zanahoria blanca, maduro o camote.

FUNCIÓN

- La acelga, nabo, habas tiernas, brócoli protegen de enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.
- La papa, zanahoria blanca, maduro y camote son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.

17-Puré de papa e hígado de pollo

INGREDIENTES:

- ½ unidad de papa mediana.
- tercera parte de un hígado de pollo.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la papa con agua segura pelar y cocinar hasta que esté suave.
- En otra olla cocinar el hígado de pollo hasta que esté suave.
- Una vez cocinados, con la ayuda de un tenedor aplastarlos bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por: zanahoria blanca, camote o melloco.
- El hígado de pollo se reemplaza por: carne, pollo o huevo.

FUNCIÓN

- La papa, zanahoria blanca, camote y melloco son alimentos que dan energía para jugar, aprender, dormir y hacer todas las actividades.
- El hígado de pollo, carne, pollo y huevo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

18-Puré de acelga con clara de huevo

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de acelga.
- 1 clara de huevo.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la acelga hoja por hoja a chorro con agua segura y cocinarla hasta que esté suave pero crujiente.
- En otra olla con agua cocinar el huevo.
- Una vez cocinada, con la ayuda de un tenedor aplastar la acelga y añadir la clara del huevo.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La acelga se puede reemplazar por: nabo, brócoli o berros.
- La clara de huevo podemos reemplazar por: carne, pollo o hígado de pollo.

FUNCIÓN

- La acelga, nabo, brócoli, berros protegen de enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.
- La clara de huevo, hígado de pollo, carne y pollo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

19-Puré de coliflor con yema de huevo

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de coliflor.
- 1 yema de huevo.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la coliflor con agua segura y cocinarla hasta que esté suave pero crujiente.
- En otra olla con agua cocinar el huevo.
- Una vez cocinada, con la ayuda de un tenedor aplastar la coliflor y añada la yema del huevo.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La coliflor se reemplaza por: nabo, brócoli, berros o acelga.
- La yema de huevo se reemplaza por: carne, pollo o hígado de pollo.

FUNCIÓN

- La coliflor, nabo, brócoli, berros y acelga protege de enfermedades: gripes, fiebre, diarrea, ya que aportan vitaminas y minerales.
- La yema de huevo, hígado de pollo, carne y pollo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

*Alimentación de niñas y niños de
9 a 11 meses y 29 días de edad*

Se mantiene la leche materna a libre demanda.

Recuerde:

- Dar 5 comidas al día: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y merienda.
- La niña y niño debe contar con su propia vajilla: cuchara, plato, taza, vaso pequeño.
- Alimente a su niña /niño con paciencia, amor, hablándole sobre el alimento y en un espacio limpio, ordenado y tranquilo de su hogar.
- La consistencia de las preparaciones son purés, con ligeros grumitos, o pedacitos bien pequeñitos, jamás licuar.
- No agregar sal, azúcar o condimentos artificiales a las papillas.
- Dar sorbitos de agua segura hervida y fría, no se debe dar caldos, aguas, jugos a esta edad.
- Agregar gotitas de aceite vegetal (de maíz, girasol u oliva) a las papillas de niñas /niños con bajo peso.
- La cantidad de alimento en cada tiempo de comida es de 4 a 5 cucharadas soperas.
- Permita que la niña o niño manipule los alimentos con las manos.
- En cada tiempo de comida al menos combine los grupos de alimentos.
- Poco a poco vaya cambiando la consistencia de las preparaciones.
- No cocinar las frutas.

Imagen se la familia
alimentando a la niña o niño

1-Puré de papa, carne y aguacate

PURES Y

INGREDIENTES:

- ½ unidad de papa mediana.
- 3 cucharadas de carne picadas en trocitos pequeños.
- 1 cucharada de aguacate maduro en trozos pequeños.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la papa con agua segura pelar y cocinar.
- En otra olla cocinar la carne hasta que esté suave.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar la papa, añadir la carne, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.

- Servir en un plato pequeño con su cuchara

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por: camote o yuca.
- La carne se reemplaza por: pollo o pescado.
- El aguacate se reemplaza por gotitas de aceite vegetal. (

FUNCIÓN

- La papa, camote y yuca dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La carne, pollo y pescado sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.
- El aguacate es un alimento que protege de las enfermedades:

2-Puré de arroz, vainitas y yema de huevo

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de arroz crudo.
- 3 cucharadas de vainitas cortadas en trozos.
- ½ yema de huevo.
- Gotitas de aceite vegetal.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Cocinar el huevo hasta que esté duro, separar la clara y utilizar la mitad de la yema cocinada.
- Lavar el arroz, la vainita con agua segura y cocinarlas hasta que se suavicen.
- Escurrirlos y ponerles en un recipiente, con ayuda de un tenedor aplastarlos, añadir la yema de huevo y las gotas de aceite, remover poco a poco hasta obtener una

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por: avena o arroz de cebada.
- La vainita se reemplaza por: acelga o nabo.

FUNCIÓN

- El arroz, avena y arroz de cebada dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La vainita, acelga y nabo son alimentos que protegen de enfermedades:

3-Puré de guineo y papaya

INGREDIENTES:

- ½ unidad de guineo mediano.
- 3 cucharadas de papaya picada.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón
- Lavar el guineo con agua segura y pelar, y utilizar la mitad
- Pelar y picar la papaya
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar el guineo y la papaya, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10

minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El guineo se reemplaza por: manzana o pera.

FUNCIÓN

- El guineo, manzana y pera son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebres y enfermedades de la piel.

4-Puré de arroz con espinacas

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de arroz crudo.
- 3 cucharadas de espinacas.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón
- Lavar el arroz con agua segura y cocinarlo
- Una vez cocinado el huevo sacarlo y separar la mitad de la clara
- En un recipiente, con ayuda de un tenedor aplastar el arroz y la espinaca y remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 minutos

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por avena.
- La espinaca se reemplaza por: nabo o acelga.

FUNCIÓN

- El arroz, avena y cebada dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La espinaca, nabo y acelga son alimentos que protegen de las enfermedades: diarrea, fiebres y enfermedades de la piel.

5-Papas cocinadas con brócoli y pollo

INGREDIENTES:

- ½ unidad de papa mediana.
- 3 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de brócoli.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el brócoli con agua segura antes de cocinarlos.
- El pollo lavarlo antes de cocinarlo.
- Una vez cocinados en un recipiente aplastar el brócoli y el pollo con la ayuda de un tenedor mezclar bien y agregar junto las papas picadas en trozos pequeños.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por: camote o mellocos.
- El brócoli se reemplaza por: espinaca o berros.
- El pollo se reemplaza por: carne o huevo.

FUNCIÓN

- La papa, camote y mellocos dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- El brócoli, espinaca y berros son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebres y enfermedades de la piel.
- El pollo, carne y huevo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

6-Arroz, arvejas y huevo cocinado

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de arroz.
- 2 cucharadas de arvejas tiernas.
- ½ huevo cocinado.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el arroz con agua segura y ponerlo a cocinar.
- Las arvejas lavarlas antes de cocinarlas.
- Cocinar el huevo en otra olla.
- Una vez cocinados el arroz, las arvejas, con la ayuda de un tenedor aplastarlas y agregar la mitad del huevo cocinado hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato y con su cuchara

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por: quinua o arroz de cebada.
- Las arvejas se reemplazan por habas tiernas.
- El huevo se reemplaza por carne o pollo.

FUNCIÓN

- El arroz, quinua y arroz de cebada dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- Las arvejas y habas tiernas son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- El huevo, carne y pollo sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y

7-Papilla de melón con plátano maduro

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de melón.
½ unidad un plátano
maduro mediano.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Cocinar el plátano maduro con agua segura.
- Una vez cocinados el maduro, con la ayuda de un tenedor aplastar bien y agregar el melón hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El melón se reemplaza con manzana.

FUNCIÓN

- El melón y la manzana son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

8-Pure de arroz con zanahoria amarilla y corvina

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de arroz.
- ½ unidad de zanahoria mediana.
- 2 cucharadas de corvina.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar el arroz con agua segura y cocinarlo, luego agregar la corvina hasta que estén cocinadas.
- Antes de que se terminen de cocinar agregar la zanahoria hasta que esté suave pero crujiente.
- Una vez cocinados, con la ayuda de un tenedor aplastar hasta que se

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por arroz de cebada.
- La zanahoria se reemplaza por arvejas tiernas.
- La corvina se reemplaza por carne.

FUNCIÓN

- El arroz y el arroz de cebada dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La zanahoria y arvejas tiernas son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- La corvina, carne, sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

9-Puré de papa con acelga y pollo

INGREDIENTES:

- ½ unidad de papa mediana.
- 2 cucharadas de acelga.
- 2 cucharadas de pollo.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la papa con agua segura y cocinarla.
- Antes de que esté cocinada la papa agregar el pollo y la acelga, sacar cuando estén suaves, pero crujiente la acelga.
- Con la ayuda de un tenedor aplastar la papa, la acelga y el pollo desmenuzando en trozos bien pequeños, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir en un plato pequeño con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por maduro o camote.
- La acelga se reemplaza por berros o achogcha.
- El pollo se reemplaza por carne o huevo.

FUNCIÓN

- La papa y el camote dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La acelga, berros y achogcha son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- El pollo, carne y huevo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

10-Puré de zapallo con papa

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de zapallo
½ unidad de papa mediana

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar la papa con agua segura pelar y cocinar.
- Cuando la papa haya hervido unos 10 minutos añadir el zapallo bien lavado hasta que esté suave.
- Una vez cocinados con la ayuda de un tenedor aplastarlos bien para que se forme una mezcla homogénea.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zapallo se reemplaza por zambo.
- La papa se reemplaza por maduro o camote.

FUNCIÓN

- El zapallo y zambo son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- La papa, maduro y camote dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.

11-Papilla de arroz con vainita y pollo

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de arroz cocido.
- 1 cucharadas de pechuga de pollo picado en cuadritos.
- Vainitas.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de prepararlos.
- Cocinar por separado los alimentos y sin sal, con ajo y cebolla.
- Colocamos en el plato separado cada alimento.
- Agregamos gotitas de aceite vegetal (de maíz, girasol u oliva)

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por mote.
- Las vainitas se reemplazan por arvejas.
- El pollo se reemplaza por carne o huevo.

FUNCIÓN

- Las vainitas y arvejas son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- El arroz y el mote dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.

12-Puré de espinaca con carne

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de espinaca.
- 2 cucharadas de carne cortadas en trozos pequeños.
- Gotitas de aceite vegetal (de maíz, girasol u oliva)

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Cocinar por separado la carne y las espinacas.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar las espinacas con la carne, añade las gotitas de aceite vegetal, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Las espinacas se reemplazan por berros.
- La carne se reemplaza por huevo o pollo.

FUNCIÓN

- Las espinacas y berros son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.
- La carne, huevo y pollo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso, y recuperarse cuando se enferman.

13-Papilla de yuca carne y aguacate

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de yuca cruda cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharas de carne de res cruda.
- 1/2 cucharada de aguacate maduro cortado en trozos pequeños.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de prepararlos.
- Cocinar por separado la carne y la yuca.
- En un recipiente con la ayuda de un tenedor aplastar la yuca, añade las gotitas de aceite vegetal, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Rallar o desmenuzar finamente la carne.
- Servir en el plato y con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La yuca se reemplaza por papa o verde.
- La carne se reemplaza por pollo o huevo.
- El aguacate se reemplaza por gotitas de aceite vegetal (de maíz, girasol u oliva).

FUNCIÓN

- La yuca, papas y verde dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- El aguacate es un alimento que protege de enfermedades: diarrea, fiebre y

14-Papilla de arroz vainitas y yema de huevo

INGREDIENTES:

- ½ cuchara de arroz crudo.
- 6 vainitas cortadas en trozos.
- ½ yema de un huevo cocido.

PREPARACIÓN:

- En una olla con agua, cocinar el huevo hasta que esté duro; separe la clara y utilizar la yema cocida.
- En una olla, cocinar el arroz con agua segura y las vainitas, hasta que se suavicen.
- Escurrirlos y aplastarlos con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- Añadir sobre la preparación la yema de huevo en pequeños trocitos.
- Servir en su plato y con su cuchara.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por papa o maduro.
- La yema de huevo se reemplaza por pollo o hígado de pollo.

FUNCIÓN

- El arroz, papa y maduro dan energía para jugar, aprender, dormir y todas las actividades.
- La yema de huevo, pollo y hígado de pollo sirven para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

15-Papilla de zapallo, carne y aguacate

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas zapallo cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharas de carne de res.
- 1/2 cucharada de aguacate maduro cortado en trozos pequeños.

PREPARACIÓN:

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura y cocinarlos por separado hasta que estén suaves.
- En un recipiente con ayuda de un tenedor aplastar el zapallo y añada las gotitas de aceite vegetal, remueva poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- Rallar o desmenuzar finamente la carne.
- Servir en el plato y con su cuchara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zapallo se reemplaza por brócoli o habas.
- La carne se reemplaza por pollo, hígado de pollo o pollo.

FUNCIÓN

- El zapallo, brócoli, habas, son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebres y enfermedades de la piel.
- La carne, pollo o hígado de pollo sirve para el crecimiento de la talla, ganar peso y recuperarse cuando se enferman.

*Alimentación de niñas y niños de
1 a 2 años de edad*

Se continúa con el consumo de leche materna a libre demanda hasta los 2 años de edad.

Recuerde:

- Dar 5 comidas al día: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y merienda.
- La niña o niño se integra a la mesa familiar, con su vajilla.
- El consumo de sal y azúcar es bajo y sin condimentos artificiales.
- La alimentación debe ser blanda, en trocitos pequeños bien cocinados, y debe incluir alimentos de todos los grupos diariamente como: lácteos; huevos; carnes, pescados y vísceras; leguminosas; cereales; tubérculos y plátanos; verduras, hortalizas y frutas. No olvide darle a su niña o niño frutas y verduras todos los días.
- Haga de cada tiempo de comida, momentos de aprendizaje y formación de hábitos saludables de alimentación y comportamiento.

Imagen se la familia alimentando a
la niña o niño

*Alimentación de niñas y niños de
2 a 3 años de edad*

Ya no hay consumo de leche materna

Recuerde:

- Dar 5 comidas al día: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y merienda.
- La niña o niño se integra forma parte de la mesa familiar con su vajilla y espacio.
- El consumo de sal y azúcar es bajo y sin condimentos artificiales.
- Consumo diario de todos los grupos de alimentos: lácteos; huevos; carnes, pescados y vísceras; leguminosas; cereales; tubérculos y plátanos; verduras, hortalizas y frutas. No olvide darle a su niña o niño frutas y verduras todos los días.
- Haga de cada tiempo de comida, momentos de aprendizaje y formación de hábitos saludables de alimentación y comportamiento.
- Motive a la niña o niño comer hasta que se sienta lleno, no obligue a comer cuando ya no desee comer.
- Recuerde lavar las manos a las niñas y niños antes de cada tiempo de comida, ya que manipulan los alimentos.
- **No olvide:**

Imagene se la familia alimentando a
la niña o niño

SOPAS

1 -Sopa de arroz de cebada

INGREDIENTES:

- 1/2 libra de arroz de cebada (sacar las impurezas y lavar el arroz).
- 5 papas grandes (pelar y cortar en cuatro partes).
- 2 cebollas larga (cortar en trocitos pequeños).
- 2 dientes de ajo (machacado).
- 2 cucharadas de achiote.
- Sal al gusto.
- ½ tazas de leche.
- ¼ de queso.
- 2 hojas de col (cortar con la mano en trozos pequeños).
- 2 zanahorias pequeña (pelar y cortar en trocitos).
- 2 ramas de culantro finamente picado.

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, agregar el arroz de cebada lavado y dejar

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz de cebada se reemplaza por quinua o trigo perlado.

FUNCIÓN

- La quinua y trigo perlado dan energía para jugar, aprender y dormir.

2 - Locro de acelga

INGREDIENTES:

- 1 atado grande de acelga (lavar hoja por hoja a chorro y picar)
- 2 libras de papa grande (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ queso
- 2 ramas de culantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar las papas lavadas, peladas y cortadas, dejar hervir por 20 minutos.
- En un sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito.
- Agregar la acelga una vez que la papa esté casi cocida.
- Dejar que hierva la sopa por unos 10 minutos.
- Agregar la leche y el queso desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar del fuego y agregar el culantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña /niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La acelga se reemplaza por espinaca o nabo.

FUNCIÓN

- La espinaca y nabo previenen enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos gripe y fiebre.

3 - Locro de zambo con choclo tierno

INGREDIENTES:

- ½ libra de choclo tierno (sacar las impurezas y lavar).
- 1 zambo pequeño (lavar y cortar en trocitos).
- 2 libras de papa grande (pelar y cortar en cuatro partes).
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños).
- 2 dientes de ajo (machacado).
- 2 cucharadas de achiote.
- Sal al gusto.
- ½ tazas de leche.
- ½ quesoillo.
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos).
- 2 ramas de culantro finamente picado.

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar las papas, el choclo tierno, la zanahoria en trocitos pequeños y dejar hervir por 20 minutos.
- Agregar a la sopa el zambo cortado en trocitos, dejar hervir por 20 minutos
- En un sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, dejar que hierva la sopa por unos 12 minutos.
- Agregar la leche y el quesoillo desmenuzado cocinar 3 minutos, sacar de la estufa y agregar el culantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña/niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 55 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zambo se reemplaza por zapallo.

FUNCIÓN

- El zambo y zapallo protegen y previene de enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos gripe y fiebre.

4 - Crema de harina de arveja

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne chanco (lavar y cortar en trozos pequeños)
- 1/4 libra de harina de arveja
- 5 papas grandes (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 hojas de col (cortar con la mano en trozos pequeños)
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- **PORCION: NIÑA/NIÑO:** 1 a 2 años: ½ cucharón. 2 a 3 años: 3/4 de cucharón.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La carne de chanco se reemplaza por carne de pollo.
- La harina de arveja se reemplaza por harina de haba.

FUNCIÓN

- La carne, pollo, harina de arvejas y harina de habas secas ayudan a formar órganos, tejido, células para crecer y formar tejidos.

5 - Sopa de habas tiernas

INGREDIENTES:

- 1 funda grande de habas tiernas (peladas y lavadas)
- 2 libras de papa grande (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas larga (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ quesoillo
- 2 hojas de col (lavada y picada con la mano en trozos pequeños)
- 2 zanahorias pequeñas (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de culantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar las papas lavadas y cortadas, agregar la zanahoria cortada en trocitos pequeños, dejar hervir por 20 minutos.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, las habas tiernas lavadas, la col picada dejar que hierva la sopa por unos 30 minutos.
- Agregar la leche y el quesoillo desmenuzado cocinar unos 3 minutos, sacar de la estufa y agregar el culantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña /niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Se puede reemplazar las habas tiernas por fréjol tierno.

FUNCIÓN

- Las habas y el fréjol son granos tiernos que protegen y previenen enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos gripe y fiebre.

6 - Sopa de fideo con papa y zanahoria

INGREDIENTES:

- ½ libra de fideo
- 5 papas grandes (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ quesoillo
- 2 zanahorias pequeñas (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de culantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar las papas lavadas y cortadas, agregar la zanahoria cortada en trocitos, dejar hervir por 15 minutos.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito y el fideo, dejar que hierva la sopa por unos 30 minutos
- Agregar la leche y el quesoillo desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar del fuego y agregar el culantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que de la niña /niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 55 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El fideo se reemplaza por harina de maíz.
- La zanahoria se reemplaza por arvejas tiernas.

FUNCIÓN

- El fideo y harina de maíz da energía para jugar, aprender y dormir.
- La zanahoria y arvejas protegen y previenen enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos, gripa y fiebre

7 - Crema de zanahoria con queso y huevo duro

INGREDIENTES:

- 6 zanahorias grandes (lavadas y peladas)
- 2 cebollas larga (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 taza de leche
- 1/2 queso
- 3 huevos
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 ramas de culantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua segura Cocinar las zanahorias peladas y lavadas, licuarlas y cernir, agregar a la sopa.
- Sofreír la harina de trigo en mantequilla y agregar a la sopa
- En un sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, dejar que hierva la sopa por unos 20 minutos
- Agregar la leche dejar por dos minutos hervir y sacar del fuego, agregar el queso y el culantro picado.
- Cocinar los huevos por 8 minutos, pelarlos y colocar en la sopa
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña/ niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 52minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La zanahoria se reemplaza por coliflor y espinaca.

FUNCIÓN

- La zanahorias, coliflor y espinacas protegen y previene enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos gripe y fiebre.

8 - Cauca de choclo tierno

INGREDIENTES:

- 500 g de carne de cerdo (cortado en trozos pequeños)
- 1 rama de cebolla blanca (lavada y picada)
- 1 tomate picado
- 2 cucharadas de achiote
- 2 dientes de ajo machacados
- 4 papas peladas y picadas
- 1 taza de choclo maduro desgranado
- 1 cucharadita de cilantro finamente picado
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal a gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo cocine la carne cortada en trozos pequeños hasta que esté suave por 30 minutos.
- Sofría la cebolla, el tomate, el ajo, una cucharada de achiote.
- Agregue las papas y cocine durante 20 minutos.
- Aparte licue el choclo con la leche, ciérralo y agréguelo al caldo.
- Cocine, revolviendo hasta que las papas estén suaves.
- Agregue entonces la mantequilla y el cilantro.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que el niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La cauca se reemplaza por harina de trigo.

FUNCIÓN

- La cauca y harina de trigo dan energía para jugar, aprender, dormir.

9 - Locro de mote

INGREDIENTES:

- 1 libra de mote cocinado
- 2 libras de papa grande (peladas y cortadas en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- 2 hojas de col (lavado y cortado con la mano en trozos)
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ quesoillo
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar las papas lavadas y cortadas, dejar hervir por 20 minutos.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, el mote, la col picada en trozos y la zanahoria picada en trocitos pequeños.
- Dejar que hierva la sopa por unos 20 minutos.
- Agregar la leche y el quesoillo desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña/ niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 43 minutos

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El mote se reemplaza por mellocos.

FUNCIÓN

- El mote y los mellocos dan energía para jugar, aprender y dormir.

10 - Locro de zuquini

INGREDIENTES:

- 1 zuquini grande (lavado, cortado y picado en trozos pequeños)
- 2 libras papa grande (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- 2 hojas de col (lado y cortado con la mano por trozos)
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ queso
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar el zuquini cortado en trocitos dejar hervir 20 minutos, agregar las papas lavadas y cortadas.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, la col lavada y trozada.
- Dejar que hierva la sopa por unos 20 minutos.
- Agregar la leche y el queso desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada que la niña/ niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 43 minutos

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zuquini se reemplazar por zambo o zapallo.

FUNCIÓN

- El zuquini, zambo y zapallo nos protegen de enfermedades respiratorias, gripe, tos y diarrea.

11 - Locro de melloco

INGREDIENTES:

- 1 libra de melloco (lavado, cortado y picado en trozos pequeños)
- 2 libras de papa grande (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- 2 hojas de col (lado y cortado con la mano por trozos)
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ queso
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar el melloco cortado en trocitos dejar hervir 20 minutos, agregar las papas lavadas y cortadas.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, la col lavada y trozada.
- Dejar hervir la sopa por 20 minutos.
- Agregar la leche y el queso desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/ niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 43 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Se puede reemplazar el melloco por papa o yuca.

FUNCIÓN

- El melloco, papa y yuca dan energía para jugar, aprender y dormir.

12 - Menestrón de lenteja

INGREDIENTES:

- 1 libra de lenteja
- 2 libras de papa grande (pelar y cortar en cuatro partes)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- 2 hojas de col (lado y cortado con la mano por trozos)
- Sal al gusto
- ½ tazas de leche
- ½ queso
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, colocar la lenteja tierna, dejar hervir 20 minutos, agregar las papas lavadas y cortadas.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Agregar a la sopa el refrito, la col lavada y trozada.
- Dejar hervir la sopa por 20 minutos.
- Agregar la leche y el queso desmenuzado cocinar unos tres minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 43 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La lenteja se reemplaza por garbanzo o frejol bolón.

FUNCIÓN

- La lenteja, garbanzo y frejol bolón ayudan a crecer, formar órganos, tejido, células, esenciales para el crecimiento de las niñas/ niños.

13 - Crema de tomate

INGREDIENTES:

- 1 libra de tomate riñón (cocinado, licuado y cernido)
- 1 libra de costilla carnuda (lavar y cortar en trozos pequeños)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado
- Canguil

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo agregar la costilla lavada y cortada en trozos pequeños, dejar hervir por 30 minutos.
- Agregar el tomate cocinado, licuado y cernido a la sopa.
- Sofreír en mantequilla la harina y agregar a la sopa poco a poco.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Dejar hervir la sopa por 20 minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/niño pueda comer con canguil.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 a 2 años: ½ cucharón. 2 a 3 años: 3/4 de

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El tomate riñón se reemplaza por brócoli y berros.

FUNCIÓN

- El tomate riñón, brócoli y berros protegen o ayudan a prevenir las enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos, gripe y fiebre.

14 - Crema de choclo

INGREDIENTES:

- 1 libra de choclos tiernos (licuado y cernido)
- 1 libra de costilla carnuda (lavar y cortar en trozos pequeños)
- 2 cebollas largas (cortar en trocitos pequeños)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharadas de achiote
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 zanahoria pequeña (pelar y cortar en trocitos)
- 2 ramas de cilantro finamente picado
- Canguil

PREPARACIÓN:

- todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo agregar la costilla lavada y cortada en trozos pequeños, dejar hervir por 30 minutos.
- Agregar a la sopa, los choclos tiernos, licuados y cernidos.
- Sofreír en mantequilla la harina y agregar a la sopa poco a poco.
- En una sartén sofreír la cebolla picada, ajo y agregar las dos cucharadas de achiote.
- Dejar hervir la sopa por 20 minutos, sacar de la estufa y agregar el cilantro picado.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/niño pueda comer con canguil.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El choclo se reemplaza por habas tiernas y arvejas.

FUNCIÓN

- El choclo, habas y arvejas tiernas protegen o ayudan a prevenir las enfermedades como: diarrea, infecciones respiratorias, tos, gripe y fiebre.

15 - Caldo de gallina criolla

INGREDIENTES:

- 1 gallina gorda mediana
- 1 cebolla paiteña picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 taza de leche o media de crema fresca
- 2 yemas de huevo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 ramas de apio y dos de perejil
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo, cocinar la gallina con el agua necesaria, sal, ajo, cebolla, una rama de apio y otra de perejil.
- Cuando esté la carne suave, cernir el caldo sobre una cacerola, agregándole cebolla blanca bien picadita y darle un hervor. Retirar el contenido y guisarlo con la leche mezclada previamente con las yemas de huevo.
- Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvoree perejil y cebolla blanca bien picadita.
- Se acompaña con yucas cocinadas sin sal.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/ niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La gallina se reemplaza por un pollo o hígados de gallina.

FUNCIÓN

- La gallina, pollo y el hígado de gallina sirve para formar órganos tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

16 - Crema de chochos

INGREDIENTES:

- ½ libra de chochos
- 2 onzas de mantequilla
- 2 cucharadas de harinas
- 5 tazas de agua
- 1 ajo machacado, cebolla larga picada finamente
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- Lava cuidadosamente los chochos.
- Colocar los chocos en una olla con agua y llevar al fuego para que hierva.
- Una vez hervidos, deje reposar un momento y pelarlos.
- En una olla poner la mantequilla a calentar, agrega la harina y revuelva constantemente.
- Antes que la harina se dore añade agua.
- Al hervir esta preparación, agregar sal y ajo machacado.
- Revolver frecuentemente y dejar que hierva durante 5 minutos.
- Mientras la preparación hierva, licua los chochos con la leche.
- Cuando haya hervido, retirar la olla del fuego y agregar los chochos licuados.
- Poner nuevamente la olla a fuego lento para mantener caliente la crema.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña/niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El chocho se reemplaza por lentejas y fréjol.

FUNCIÓN

- El chocho, lentejas y fréjol sirven para formar órganos tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

17 - Sancocho de carne de res

INGREDIENTES:

- 2 libras de hueso de res bien carnudo
- 4 verdes (picado en trozos pequeños)
- ½ libras de yuca
- 2 choclos
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de cilantro
- Sal, cebolla blanca picada finamente

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar todos los alimentos con agua segura que va utilizar antes de preparar la comida.
- En una olla con agua hirviendo añadir el hueso de res y la cebolla larga por 30 minutos.
- Agregamos la yuca y el verde picado en trozos pequeños.
- A continuación, agregamos el ajo, sal al gusto.
- Cocinar por 10 minutos más y luego añadir el choclo picado en trozos pequeños.
- Dejar cocinar por 20 minutos más y añadimos el cilantro.
- Servir en un plato y con una cuchara a una temperatura adecuada para que la niña /niño pueda comer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La carne se reemplaza por pollo o hígado de pollo.

FUNCIÓN

- La carne, pollo e hígado ayudan para formar órganos tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

PLATOS FUERTES

1-Arroz con pollo y arvejas

INGREDIENTES:

- 1 lb de arroz
- ½ lb de arvejas tiernas
- 1 lb de pollo (pechuga) cortado en trozos pequeños
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla larga
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- En un litro de agua hirviendo colocar el arroz, aceite vegetal y sal, dejar secar y granear.
- Colocar la arveja en una olla con agua hirviendo y dejar cocinar hasta que estas estén blandas.
- Colocar el pollo en una olla y dejar hervir hasta que la carne esté suave.
- En una sartén colocar el aceite vegetal y dejar calentar por un minuto, agregar la cebolla previamente picada junto con el ajo, sofreír por 3 minutos y agregar el pollo previamente desmenuzado y arvejas, dejar sofreír por 5 minutos y retirar del fuego y mezclar con el arroz.
- Colocar el arroz en un plato pequeño con cuchara y servir inmediatamente la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos
PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplazar por fideo y mote.

FUNCIÓN

- El arroz, fideo y mote dan energía para jugar, aprender y dormir.

2 - Arroz amarillo con choclo tierno y zanahoria y queso

INGREDIENTES:

- 1 lb de arroz
- 2 zanahorias
- 4 oz de choclo tierno cocinado
- 4 oz de queso mozzarella
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- Licuar una zanahoria en una taza de agua hervida.
- En un litro de agua colocar la zanahoria licuada y dejar hervir colocar el arroz, choclo, zanahoria cortada en cuadritos pequeños, aceite vegetal, ajo y sal, dejar secar y granear.
- Colocar el arroz con una rebanada de queso cortado en cuadros pequeños en un plato pequeño cuchara y servir inmediatamente la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplazar por papa.
- El queso se reemplaza por huevo duro.

FUNCIÓN

- El arroz y papa dan energía para jugar, aprender y dormir.
- El queso y huevo sirven para crecer, formar órganos y tejidos, esenciales para el crecimiento de niñas y niños.

3 - Tallarín con verduras

INGREDIENTES:

- 1 lb de tallarín
- ½ lb de carne de res cortada en trozos pequeños
- ½ brócoli troceado
- 1 zanahoria
- 1 taza de arveja
- ¼ de taza de vainita cortada en cuadritos
- Aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñón mediano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- En una olla colocar agua segura colocar 2 cucharadas de aceite vegetal y una cucharada de sal y dejar hervir.
- Colocar el tallarín en el agua hirviendo, retirar del fuego cuando éste se encuentre blando y escurrir en un cernidor incorporando agua segura fría.
- Cocinar las verduras de manera individual.
- En una sartén incorporar dos cucharadas de aceite vegetal, cuando esté caliente colocar la cebolla paiteña picada en cuadritos, ajo y la carne, sofreír durante 3 minutos y tapar.
- Incorporar a la carne el brócoli, zanahoria, arveja y vainita.
- Rallar o licuar el tomate riñón e incorporar a la carne y dejar cocinar por 10 minutos.
- Colocar el tallarín en un recipiente y mezclar con la carne.
- Servir en un plato y cuchara pequeño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El fideo tallarín se reemplaza por puré de papa o yuca.

FUNCIÓN

- El fideo tallarín, papa y yuca sirven para crecer, formar órganos y tejidos, esenciales para el crecimiento de niñas y niños.

4 - Papa entera con queso y lechuga

INGREDIENTES:

- 8 papas grandes peladas y picadas en cuadros grandes
- ½ queso
- ½ litro de leche hervida
- 1 lechuga
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En una olla con agua, cocinar las papas.
- Colocar en una olla con agua las papas y dejar cocinar hasta que estén suaves.
- Licuar el queso con la leche y una pizca de sal.
- Picar la papa en cuadros pequeños.
- Quitar los tallos de las lechugas y dejar escurrir.
- Servir en un plato pequeño la lechuga, sobre ella las papas y untar con la salsa de queso.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/Niño: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El queso se reemplaza con filete de chanco.

FUNCIÓN

- El queso y el chanco sirven para crecer, formar órganos y tejidos, esenciales para el crecimiento de niñas y niños.

5 - Puré de papa con pollo

INGREDIENTES:

- 2 lb de papas peladas
- 1 lb de pechuga de pollo
- 1 taza de leche hervida
- ½ queso fresco
- 1 cebolla larga picada en cuadros pequeños
- 2 dientes de ajo aplastado
- Aceite
- ½ cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de margarina
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En una olla con agua segura dejar cocinar las papas hasta que estén blandas.
- En un recipiente aplastar las papas y la margarina con un mazo de cocina hasta obtener un puré.
- En una sartén sofreír la cebolla larga, ajo, sal y achiote.
- Incorporar el sofrito y la leche al puré y poner a fuego lento, cuando se hayan mezclado bien agregar el queso desmenuzado.
- Cocinar el pollo con una pizca de sal y ajo. Una vez que esté cocinado partir en trozos pequeños.
- Servir en un plato pequeño el pollo con el puré

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por verde o arroz.

FUNCIÓN

- La papa, verde y arroz dan energía para jugar, estudiar y dormir.

6 - Tortilla de acelga con queso

INGREDIENTES:

- 2 tazas de acelga picada en cuadritos
- 5 huevos
- 4 oz de queso fresco
- 1 cebolla larga finamente picada
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- Aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- Batir los huevos en un recipiente e incorporar la acelga, cebolla larga, queso desmenuzado o rallado, cilantro y sal.
- Colocar en una sartén aceite y cuando esté caliente incorporar la mezcla y freír por ambos lados.
- Colocar en un plato y servir una porción pequeña.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La acelga se reemplaza por espinaca o nabo.

FUNCIÓN

- La espinaca o nabo ayudan a proteger de las enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias, tos y gripe.

7 - Mote revuelto con queso

INGREDIENTES:

- 1 lb de mote cocinado
- 4 huevos
- ½ lb de queso fresco
- 1 cebolla larga finamente picada
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 ½ taza de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En una olla sofreír la cebolla larga e incorporar el mote y leche, revolver hasta que la mezcla se haga homogénea.
- Cuando la leche se haya consumido un poco incorporar los huevos, sal y revolver.
- Añadir a la mezcla el queso desmenuzado y dejar al fuego por 5 minutos.
- Servir en un plato pequeño y añadir el cilantro.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El mote se reemplaza por mellocos.
- Los huevos se reemplazan por carne.

FUNCIÓN

- El huevo y carne ayudan a crecer, formar órganos, tejido y células, esenciales para el crecimiento de los niños/ niñas.
- El mote y los mellocos dan energía para poder jugar, estudiar

8 - Guiso de mellocos con leche y queso

INGREDIENTES:

- 1 lb de melloco cocinado, picado en rodajas y desaguado
- ½ lb de queso fresco
- 1 cebolla larga finamente picada
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 diente de ajo
- 1 ½ taza de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En una olla sofreír la cebolla larga y el ajo e incorporar el melloco y leche, revolver hasta que la mezcla se haga homogénea.
- Cuando la leche se haya consumido un poco incorporar el queso desmenuzado o rallado, sal y revolver y dejar cocinar por 5 minutos.
- Servir en un plato pequeño y añadir el cilantro.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El melloco se reemplaza por coliflor.

FUNCIÓN

- La coliflor protege de enfermedades como la diarrea e infecciones respiratorias como tos y gripe.

9 - Tortilla de papa

INGREDIENTES:

- 4 papas grandes peladas
- ½ lb de queso fresco desmenuzado o rallado
- 1 cebolla larga finamente picada
- 2 cucharadas de margarina
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- Cocinar la papa con una cucharada de sal hasta que estén suaves.
- Sofreír la cebolla larga con sal y ajo.
- Aplastar las papas y la margarina e incorporar el sofrito hasta obtener una maza homogénea.
- Con la maza formar tortillas poniendo un poco de queso desmenuzado o rallado en el centro.
- Servir en un plato pequeño con cuchara.

Se pueden servir directas, horneadas, fritas o asadas.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La papa se reemplaza por zanahoria blanca.

FUNCIÓN

- La papa y la zanahoria blanca dan energía para jugar, estudiar y dormir.

10 - Arroz con hígado estofado

INGREDIENTES:

- ½ libra de hígado fileteado o picado en trozos pequeños
- 1 lb de arroz
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 tomate riñón mediano
- 1 cebolla paiteña cortada en juliana
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento picado en tiras
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- En un litro de agua hirviendo colocar el arroz, aceite vegetal y sal, dejar secar y granear.
- Cocinar la zanahoria y cortar en tiras finas.
- En una sartén derretir la margarina y sofreír la cebolla paiteña, pimiento, zanahoria y ajo con una pizca de sal e incorporar el hígado, dejar cocinar por 5 minutos.
- Licuar el tomate pelado en taza y media de agua, agregar al hígado, cocinar por 10 minutos y retirar.
- Servir en un plato pequeño el arroz y una porción de hígado con una pizca de cilantro.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas de arroz, 2 cucharas soperas de hígado.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El hígado se reemplaza por mollejas.

FUNCIÓN

- El hígado y mollejas ayudan a crecer, formar órganos, tejido y células, esenciales para el crecimiento de los niñas/ niños.

11 - Guiso de mollejas con arroz

INGREDIENTES:

- ½ libra de mollejas picadas en trozos pequeños
- 1 lb de arroz
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 tomate riñón mediano
- 1 cebolla paiteña cortada en juliana
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento picada en tiras
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En un litro de agua hirviendo colocar el arroz, aceite vegetal y sal, dejar secar y granear.
- Cocinar la zanahoria y cortar en tiras finas.
- En una sartén derretir la margarina y sofreír la cebolla paiteña, pimiento, zanahoria y ajo con una pizca de sal e incorporar las mollejas, dejar cocinar por 5 minutos.
- Licuar el tomate pelado con taza y media de agua, agregar a las mollejas, cocinar por 10 minutos y retirar.
- Servir en un plato pequeño el arroz y una porción de mollejas con una pizca de cilantro.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Las mollejas se reemplazan por corazón de res.

FUNCIÓN

- Las mollejas y el corazón ayudan a formar órganos, tejido y células, esenciales para el crecimiento de las niñas/ niños.

12 - Chaulafán de quinua

INGREDIENTES:

- ½ taza de arroz
- ½ taza de quinua
- ½ taza de zanahoria picada en cuadritos
- ½ cucharada de arveja tierna
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla paiteña picada en cuadritos
- 1 cebolla larga picada en cuadritos
- ½ pimienta roja picada en cuadritos
- ½ pimienta verde picada en cuadritos
- Aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- Cocinar el arroz junto a la quinua bien lavada en un litro y medio de agua, añadir la cebolla de rama finamente picada, ajo aplastado, sal y aceite al gusto y dejar cocinar.
- Sofreír la cebolla paiteña y todos los tipos de pimienta, agregar la zanahoria y arvejas previamente cocinadas y el pollo desmenuzado y revolver.
- Servir en un plato pequeño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El arroz se reemplaza por fideo o macarrón.

FUNCIÓN

- El arroz y el fideo dan energía para jugar, estudiar y dormir.

13 - Guiso de carne con verduras y arroz

INGREDIENTES:

- 1 lb de arroz
- ½ lb de carne de res cortada en trozos pequeños
- ½ brócoli troceado
- 1 zanahoria
- 1 taza de arveja
- ¼ de taza de vainita cortada en cuadritos
- Aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñón mediano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar los alimentos con agua segura antes de preparar.
- En un litro de agua hirviendo colocar el arroz, aceite vegetal y sal, dejar secar y granear.
- Cocinar las verduras de manera individual.
- En un sartén incorporar dos cucharadas de aceite vegetal, cuando esté caliente colocar la cebolla paiteña picada en cuadritos, ajo y la carne, sofreír durante 3 minutos y tapar.
- Incorporar a la carne el brócoli, zanahoria, arveja y vainita.
- Rallar o licuar el tomate riñón mezclar con la carne y dejar cocinar por 10 minutos.
- Servir en un plato y cuchara pequeño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La carne se reemplaza por pechuga de pollo.

FUNCIÓN

- La carne y el pollo ayudan a formar órganos, tejido y células, esenciales para el crecimiento de las niñas/niños.

14 - Menestra de fréjol

INGREDIENTES:

- 1 libra de fréjol tierno rojo o blanco
- Leche
- ¼ de queso
- 1 cebolla blanca
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar el fréjol con agua segura
- Cocinar el fréjol en olla de presión 10 minutos, o en olla normal 20 minutos.
- Sofreír la cebolla picada finamente con un poco de sal y color, agregar el fréjol, la leche dejar que se cocine por unos minutos, agregar el queso desmenuzado y el perejil.
- Colocar en el plato una porción de arroz, fréjol, ensalada de lechuga y tomate, con su cuchara.
- Servir inmediatamente al niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NiÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El frejol se reemplaza por garbanzo o arvejas secas.

FUNCIÓN

- El fréjol, garbanzo y arvejas ayudan a formar órganos, tejido, y células, esenciales para el crecimiento de las niñas/niños.

15 - Menestra de garbanzo

INGREDIENTES:

- 1 libra de garbanzo (remojado la noche anterior)
- Leche
- ¼ de queso
- 1 cebolla blanca
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar con agua segura el garbanzo cocinar en olla de presión 10 minutos.
- Sofreír la cebolla picada finamente con un poco de sal y color, agregar el garbanzo y la leche, dejar que se cocine por unos minutos, agregar el queso desmenuzado y el perejil.

- Colocar en el plato una porción de arroz, garbanzo, ensalada de pepinillo, con su cuchara.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El garbanzo se reemplaza por lenteja.

FUNCIÓN

- El garbanzo y la lenteja sirven para formar órganos tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños

16 - Mote sazonado

INGREDIENTES:

- 1 libra mote cocinado
- Leche
- ¼ de queso
- 1 cebolla blanca
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sofreír la cebolla picada finamente con un poco de sal y color, agregar el mote cocinado y la leche, dejar que se cocine por unos minutos, agregar el queso desmenuzado y el perejil.
- Colocar en el plato una porción de arroz, garbanzo, ensalada de pepinillo, con su cuchara.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El mote se reemplaza por melloco.

FUNCIÓN

- El mote y el melloco dan energía para jugar, estudiar y dormir.

17 - Menestra de arveja

INGREDIENTES:

- 1 libra mote arveja tierna
- Leche
- ¼ de queso
- 1 cebolla blanca
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Cocinar con agua segura la arveja en olla de presión por 5 minutos o en olla normal por 15 minutos.
- Sofreír la cebolla picada finamente con un poco de sal y color, agregar la arveja cocinada y la leche, dejar que se cocine por unos minutos, agregar el queso desmenuzado y el perejil.
- Colocar en el plato una porción de arroz, garbanzo, ensalada de pepinillo, con su cuchara.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.
*Si necesita espesar usar un poco de maicena con leche.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La arveja se reemplaza por habas secas.

FUNCIÓN

- El garbanzo y las habas secas ayudan a formar órganos tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

18 - Carne al jugo

INGREDIENTES:

- 1 libra carne en trozo pequeños
- 2 tomates riñón
- ½ cebolla blanca o colorada
- ¼ de pimiento verde, rojo o amarillo
- Una porción de cilantro, sal, ajo y especias

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sofreír el tomate con la cebolla, el pimiento con, el perejil, un poco de sal, ajo y especias, agregar agua y cocinar por 5 minutos. Licuar todo y cernir.
- Adobar la carne con ajo, especias.
- Colocar la carne y la mezcla licuada en una olla de presión y cocinar por 20 minutos.
- Colocar en el plato una porción de arroz, la carne al jugo, un poco de lechuga picada con su cuchara.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO :3 cucharas
soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La carne se reemplaza por pollo.

FUNCIÓN

- La carne y el pollo ayudan para formar órganos, tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

19. Pollo al jugo

INGREDIENTES:

- 1 libra de pollo desmenuzado
- 2 tomates riñón
- ½ cebolla blanca o colorada
- ¼ de pimiento verde, rojo o amarillo
- Una porción de cilantro, sal, ajo y especias

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Adobar el pollo con ajo, especias y cocinar por 15 minutos.
- Sofreír el tomate con la cebolla, el pimiento con, el perejil, un poco de sal, ajo y especias, agregar el caldo donde se cocinó el pollo, cocinar por 5 minutos. Licuar todo y cernir.
- Colocar en una olla, lo licuado, incorporar el pollo y dejar que se cocine por 5 minutos más.
- Colocar en el plato una porción de arroz, el pollo al jugo con una ensalada de zuquini con su cuchara.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos.

PORCIÓN POR NIÑO/NIÑA: 3 cucharas soperas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El pollo se reemplaza por hígado de res o de pollo.

FUNCIÓN

- El pollo, hígado de res y de pollo ayudan para formar órganos, tejidos y células, esenciales para el crecimiento de niñas/niños.

COLADAS

1-Avena con leche

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de avena
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Disolver la avena en el agua fría, poner a cocinar junto con la panela y la canela, removiendo constantemente.
- Una vez cocinado agregar la leche y dejar hervir 5 minutos.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de
200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La avena se reemplazar por arroz de cebada.

FUNCIÓN

- La avena y arroz de cebada dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

2-Colada de harina de plátano verde con leche

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de harina de plátano verde
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Disolver la harina de plátano verde en el agua fría, poner a cocinar junto con la panela, removiendo constantemente.
- Una vez cocinado agregar la leche y la canela, dejar hervir 5 minutos.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NiÑO: 1 taza

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- Harina de Plátano verde se reemplazar por harina de trigo

FUNCIÓN

- Harina de Plátano verde y harina de trigo dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

3-Avena con naranjilla

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de avena
- 3 naranjillas grandes
- 2 litros de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela molida

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Disolver la avena en el agua segura y fría, poner a cocinar junto con la panela y naranjillas peladas y cortadas finamente y dejar hervir 20 minutos.
- Cernir.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de 200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La naranjilla se reemplaza por maracuyá o piña.

FUNCIÓN

- La naranjilla, maracuyá y piña son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

4-Colada de máchica con leche

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de máchica
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Disolver la máchica en el agua segura fría, poner a cocinar junto con la panela y la canela dejar hervir 10 minutos.
- Agregar la leche y remover constantemente.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/l niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La machica se reemplaza por harina de plátano.

FUNCIÓN

- La máchica y harina de plátano dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

5-Colada de camote de dulce con leche

INGREDIENTES:

- 5 camotes pequeños
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar con agua segura los camotes pelar y cortarlo en pedacitos.
- Cocinar los camotes con la canela por 10 minutos.
- Licuar conjuntamente con el agua de la cocción y leche.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20

minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El camote se reemplaza por maduro o verde.

FUNCIÓN

- El camote, maduro y verde dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

6-Colada de harina de quinua con guayaba

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de harina de quinua
- 3 guayabas
- 2 litros de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar con agua segura pelar las guayabas y cortarlas en pedacitos.
- Disolver la harina de quinua en agua segura fría.
- Poner a cocinar conjuntamente con las guayabas picadas, panela molida y canela por 20 minutos, removiendo constantemente.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La harina de quinua se reemplaza con arroz.

FUNCIÓN

- La harina de quinua y arroz dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

7-Arroz con leche

INGREDIENTES:

- 5 cucharas soperas de harina de arroz flor
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lavar el arroz.
- Poner a cocinar en el agua segura y fría con la canela.
- Una vez cocinado el arroz, agregar la leche, remover constantemente por 5 minutos.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de
200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La harina de arroz se reemplaza con harina de máchica.

FUNCIÓN

- El arroz y la máchica dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

8- Colada de plátano verde con leche

INGREDIENTES:

- 2 plátanos verde
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar con agua segura el verde pelar y cortar en pedazos pequeñitos.
- Poner a cocinar en el agua fría con la canela por 5 minutos.
- Una vez cocinado, licuar con la leche.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El plátano verde se reemplaza por sémola.

FUNCIÓN

- El verde y la sémola dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

9-Colada de harina de maíz con guayaba

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de harina de maíz
- 3 guayabas
- 2 litros de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Disolver la harina de maíz en agua segura fría.
- Poner a cocinar conjuntamente con la panela y la canela.
- Agregar el jugo de guayaba, dejar cocinar unos 5 minutos removiendo constantemente.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/ niño

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de 200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La guayaba se reemplaza por tomate de árbol.

FUNCIÓN

- La guayaba, tomate de árbol son alimentos que protegen de enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

10- Morocho con leche

INGREDIENTES:

- ½ libra de maíz morocho
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida
- 1 astilla de canela

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sacar las impurezas del morocho.
- Disolver el morocho en agua segura fría.
- Poner a cocinar en el agua fría con la canela hasta la que esté rosadito.
- Agregar la panela y leche.
- Cocinar 10 minutos removiendo constantemente.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO 1 taza de

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El morocho se reemplaza por avena.

FUNCIÓN

- El morocho y la avena dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

11-Colada de chucula

INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro grande
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lave las frutas con agua segura.
- Pelar y cocinar el plátano maduro por 10 minutos.
- Dejar enfriar.
- Licuar con la leche.
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

minutos.

DOSEACIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El maduro se reemplaza por verde.

FUNCIÓN

- El maduro y el verde dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

12-Batido de mora

INGREDIENTES:

- ½ libra de mora
- 1 litro de leche
- 4 cucharas de panela molida

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sacar las basuras de las moras y lavarlas con agua segura.
- Licuar la leche con la mora.
- Colocar en un vaso.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La mora se reemplaza por frutilla y tomate de árbol.

FUNCIÓN

- La mora, frutilla y tomate de árbol son alimentos que protegen de las enfermedades: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

13-Colada de quinua con leche

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de quinua
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharas de panela molida

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sacar las basuras de la quinua.
- Disolver en el agua segura fría y la canela, cocinar por 20 minutos.
- Cuando presente un color rosadito agregar la leche, dejar cocinar 10 minutos removiendo constantemente
- Colocar en una taza.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 taza de 200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La quinua se reemplaza por trigo.

FUNCIÓN

- La quinua y el trigo dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

14-Batido de frutilla

INGREDIENTES:

- ½ libra de frutillas
- 1 litro de leche

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Sacar las basuras de las frutillas y lavarlas con agua segura.
- Licuar la leche con las frutillas.
- Colocar en un vaso.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30

minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 vaso
de 200cc.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La ensalada de frutas se reemplaza con morocho.

FUNCIÓN

- El morocho y la ensalada de frutas dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

ENSALADAS

1-Ensalada de fruta con yogurt

INGREDIENTES:

- 2 guineo
- 1 papaya pequeña
- 2 manzanas
- 1 frasco de 200 cc de yogurt

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Lave las frutas con agua segura, cada una.
- Pele la papaya y el guineo.
- Pique las frutas en un recipiente mediano.
- Agregue el yogurt.
- Colocar en pozuelo.
- Servir inmediatamente a la niña/niño.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 1 pozuelo de 1 cucharón lleno.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La ensalada de frutas se reemplaza con morocho.

FUNCIÓN

- El morocho y la ensalada de frutas dan energía para jugar, aprender, dormir y para todas las actividades.

2-Ensalada fresca

INGREDIENTES:

- ½ lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
2. Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
3. Pique la lechuga en corte juliana y ubíquela en un recipiente con agua.
4. Pele y pique en cuadritos el tomate.
5. Ralle la zanahoria y mezclar los tres vegetales con el aderezo.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 8 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas soperas llena.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

La lechuga se la puede reemplazar con brócoli

FUNCIÓN

- La lechuga, tomate, zanahoria y brócoli son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

3-Ensalada de alcachofa con tomate

INGREDIENTES:

- 3 alcachofas
- 1 tomate
- 2 ramitas de culantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pique las alcachofas en rodajas, quitando el corazón.
- Pique en cuadritos el tomate.
- Pique finamente el culantro y mezclar los dos vegetales con el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas soperas llenas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

FUNCIÓN

- La coliflor y los tomates son alimentos que protegen de las enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

4-Ensalada de vainita

INGREDIENTES:

- ½ libra de habichuelas
- 1 huevo
- 2 ramitas de culantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave muy bien las habichuelas con agua segura y cocínelas hasta que estén suaves.
- Una vez cocinada, retira de la olla.
- Cocine, pele y corte el huevo ubíquelas en ensaladera.
- Mezcle las habichuelas y el huevo.
- Agregue culantro picado cortado en rodajas, añada el aderezo y mezcle.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- La vainita se reemplaza con la zanahoria.

FUNCIÓN

- La habichuela y la zanahoria son alimentos que nos protegen de las enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

5-Ensalada de zuquini

INGREDIENTES:

- 1 zuquini mediano
- 1 zanahoria
- 2 ramitas de culantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pele y corte el zuquini en tiras delgadas y ponga en agua hirviendo en una olla.
- Saque del agua y agregue culantro picado.
- Ralle la zanahoria y mezcle.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas soperas llenas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El zuquini se reemplaza con papa.

FUNCIÓN

- La papa y el zuquini son alimentos que protegen de las enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

6-Ensalada de zambo

INGREDIENTES:

- 2 tazas de zambo
- 1 cebolla perla
- 1 ramita de perejil
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Lavar bien la soya, luego dejarlos en remojo al menos por una noche.
- Colocamos agua limpia para llevarlos a cocción hasta que estén suaves.
- Corte la cebolla perla y mezcle.
- Agregue perejil picado.
- Coloque el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas

ALIMENTOS

REEMPLAZO DE

- La soya se reemplaza con el garbanzo.

FUNCIÓN

- El zambo y el garbanzo son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

7-Ensalada de zapallo

INGREDIENTES:

- 1 taja de zapallo
- 1 tallo de apio
- perejil
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pele y corte finamente el zapallo, hacerlo hervir hasta que este crujiente.
- Corte el tallo de apio en trozos pequeños.
- Corte el perejil en trozos pequeños y mezcle el apio, el zapallo y coloque el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

FUNCIÓN

- El zapallo y el apio son alimentos que nos protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

ano

8-Ensalada choclo

INGREDIENTES:

- Choclo
- 1 tomate
- 2 huevos
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave el choclo con agua segura y ponga a cocinar hasta que estén blandos y cuando esté cocinado desgrane.
- Cocine los huevos hasta que estén duros.
- Pele y pique en cuadritos el tomate y los huevos.
- Mezcle los vegetales con el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 8 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El choclo se reemplaza con arveja.

FUNCIÓN

- El choclo y la arveja son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

9-Ensalada de pepinillo con zanahoria

INGREDIENTES:

- 1 pepino
- ½ cebolla paiteña
- 1 zanahoria
- 2 ramitas de culantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pique el pepino en trozos pequeños.
- Raye la zanahoria.
- Pique finamente el culantro y mezclar los dos vegetales con el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas soperas llena.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

- El pepino se reemplaza con rábano.

FUNCIÓN

- El pepino y la zanahoria son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

10-Ensalada de papa

INGREDIENTES:

- ½ libra de papas
- 1 huevo duro
- 2 ramitas de cilantro
- Mayonesa
- Col blanca
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave muy bien las papas con agua segura y cocínelas hasta que estén suaves.
- Pique fino la col blanca.
- Cocine el huevo.
- Mezcle las papas cortadas en cuadritos con la col y el huevo.
- Agregue cilantro picado y añada la mayonesa hecha en casa, luego mezcle.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Mayonesa hecha en casa.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas

soperas llenas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

FUNCIÓN

- Las papas y la col blanca son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

11-Ensalada de col morada

INGREDIENTES:

- 1 col morada pequeña
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 ramitas de culantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pique la col morada finamente.
- Pique la zanahoria en trozos en forma de palitos.
- Mezcle la col, la zanahoria y añada el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.
PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

La col morada se reemplaza con lechuga.

FUNCIÓN

- La col morada y la lechuga son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

12-Ensalada de remolacha

INGREDIENTES:

- 1 remolacha
- ½ taza de alverja
- 1 cebolla perla
- 1 ramita de perejil
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Lavar bien las habichuelas y poner en una olla a cocinar hasta que estén suaves.
- Lavar bien las yucas y poner a cocinar hasta que estén suaves.
- Corte finamente la cebolla perla y mezcle.
- Agregue perejil picado finamente.
- Coloque el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

FUNCIÓN

- La remolacha y las alverjas son alimentos que protegen de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

13-Ensalada de melloco

INGREDIENTES:

- ½ libra de mellocos
- ½ cebolla paiteña
- cilantro
- Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lave los alimentos con agua segura e instrumentos para la preparación.
- Pele y corte en cuadrados pequeños.
- Trocee la lechuga.
- Mezcle el mango la lechuga y coloque el aderezo.
- Servir en su plato y con su cuchara.

ADEREZO

Gotitas de limón y pizca de sal, cilantro picado, aceite y orégano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos.

PORCIÓN POR NIÑA/NIÑO: 2 cucharas soperas llenas.

REEMPLAZO DE ALIMENTOS

FUNCIÓN

- El melloco es un alimento que protege de enfermedades como: diarrea, fiebre y enfermedades de la piel.

