

Alimentos Para Niños Mayores De Un Año

Comida Salada

- Huevo con jamón de pavo
- Quesadilla (tortilla de maíz) con queso Oaxaca
- Sincronizada (tortilla de harina) con queso manchego y jamón de pavo
- Sándwich de jamón de pavo y crema o mayonesa
- Taquitos de pollo
- Picadillo de ternera
- Arroz blanco
- Arroz rojo
- Bistec de ternera
- Lentejas
- Pollo cocido y deshebrado
- Trocitos de queso panela
- Trocitos de queso manchego y jamón de pavo
- Rollitos de jamón de pavo y queso amarillo
- Crepa con queso crema y/o mermelada
- Salchichas de pavo picadas con limón
- Pechuga de pollo asada
- Higaditos de pollo picados con ensalada
- Atún en agua con tostadas
- Huevo duro (cocido)
- Tortitas o croquetas de papa, pollo o carne deshebrada
- Carne de res magra para hamburguesas

Comida dulce

- Yogurt natural con o sin miel
- Hot cake con mermelada
- Cereal sin azúcar y leche
- Barrita de granola
- Gelatina
- Flan
- Budín de vainilla
- Arroz con leche casero
- Amaranto tostado
- Galletas de animalitos
- Galletas de avena

- Ate
- Galletas integrales con miel
- Crepas con queso crema y mermelada
- Waffles con crema dulce

Fruta

- Picada: manzana, mango, fresas, papaya, melón, plátano, durazno, kiwi, sandía, pera, ciruelas,
- Coctel de frutas
- Puré de frutas cocidas
- Zarcamoras con poca crema batida

Verduras

- Cocidas o al vapor: brócoli, papa, zanahoria, calabaza, nopal, chicharos, chayote, espárragos, champiñones, cebolla, elote,
- Puré de papa, chícharo
- Zanahorias rayadas
- Jícama rayada
- Trocitos de pepino
- Jitomate picado
- Lechuga
- Aguacate

Bebidas

- Leche
- Leche con chocolate
- Jugo artificial
- Jugo natural: zanahoria, naranja, betabel, papaya, manzana, fresa, mandarina, guayaba, combinado.
- Licuados: plátano, mamey, cereal, yogurt, fresa, chocolate
- Agua de sabor preparada en casa: Jamaica, limón, horchata, chía, melón, sandía
- Yogur líquido natural o sabores
- Agua natural
- Atole