



MENÚ ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Paciente femenino, 11 meses, 770 kcal

Es un menú basado en alimentación complementaria, que busca darle al infante diferentes sabores y texturas que además pueda proporcionar nutrientes y energía necesarios para su desarrollo



Desayuno. 10P, 32H, 10L



- 1 huevo cocido
- 1/3 de bolillo dorado
- 1/3 aguacate y 1/2 calabacita
- 1/2 manzana
- 1/4 tz de fresas

Colación. 5P, 33H, 5L



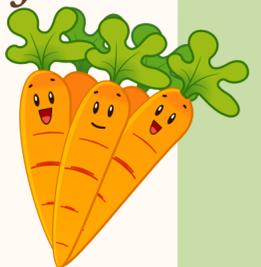
- 1/2 platano
- 1 tz de amaranto
- 1 cda de crema de cacahuete
- Escencia de vainilla

En airfryer o congeladas



Almuerzo. 11P, 19 H, 8L

- 1/2 tz de pasta cocida
- 1/2 tz de zanahoria rayada
- 1/2 pz de calabacita
- 1/3 de aguacate
- 30gr de pechuga



Cena. 10P, 24H, 9L



- 40 gr de yogurt griego
- 1 1/2 cda de coco rayado
- 1/2 manzana



Alimentación

Recuerda que la Lactancia Materna es exclusiva solo durante los primeros 6 meses

Importancia

Conforme los bebés crecen necesitan una mayor cantidad de nutrientes y energía por lo que necesitarán más que solo leche materna

Explicación de calorías

Entre los 9 y los 11 meses se recomienda ingerir entre 70 y 80 kcal por kilo de peso