

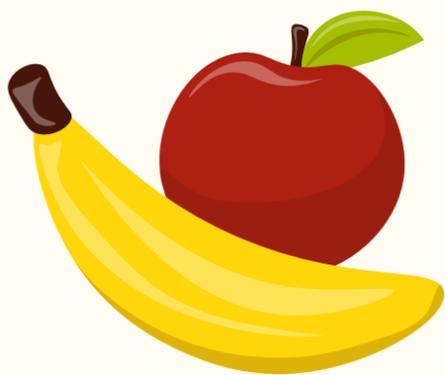


## **MENU**

**ISELA NARVAEZ GARCIA**

**NUTRICION EN LA INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA**

**LEAL LOPEZ JHOANA GUADALUPE**





# MENÚ DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



**9 MESES  
HOMBRE  
72 CM  
9 KL  
781 KCAL**



RECIÉN NACIDO - 1ER AÑO DE VIDA  
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

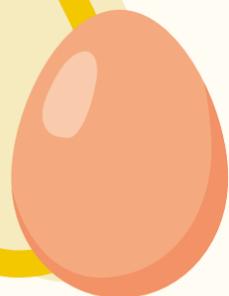
Edad (meses)	FAO/OMS/UNU	
	Kcal/día	Kcal/Kg
0 - 2	536	90-100
3 - 5	617	80-90
6 - 8	685	70-80
9 - 11	781	70-80

• HC 50-60%, Pt 10 - 15% (1-2g/kg), Lp 35-40% (1-3g/kg)  
• Vitaminas y Minerales → importancia relativa  
• Cubiertas en su totalidad con LECHE MATERNA

## MENÚ

**DESAYUNO**  
huevo con tomate con aguacate y fruta

1 pza de huevo  
medio tomate  
1/3 de aguacate  
1/2 de plátano  
media manzana



**COMIDA**  
carne de res con arroz y tomate

30 gramos de carne  
1/4 de tza de arroz cocido  
medio tomate



**CENA**  
Sándwich de queso panela y aguacate

2 rebanadas de pan integral  
1/3 de aguacate  
1 reb. de queso panela



## COLACIÓN

Avena cocida con canela y platano

30 gr de avena cocida  
1 tza de leche  
1/2 de platano  
canela en polvo al gusto



## NOTA

La leche materna será un complemento con esta alimentación.

