

# menú de alimentación complementaria



7 meses



3.52 kg



54 cm

704			
	%	kcal	gr
cho	50%	352	88
pt	15%	105.6	26
lp	35%	246.4	27
100%		704	142

grupos	subgrupos	cantidad	energia	pt	lp	cho
verdura		4	100	8	0	16
frutas		2	120	0	0	30
cereales	sin grasa		0	0	0	0
	con grasa	2	230	4	10	30
leguminos		1	120	8	1	20
og.animal	muy bajo grasa		0	0	0	0
	bajo grasa		0	0	0	0
	moderado grasa	1	75	7	5	0
	alto grasa		0	0	0	0
leche	descremada		0	0	0	0
	semidescremada		0	0	0	0
	entera		0	0	0	0
	con azucar		0	0	0	0
aceites y grasas	sin pt		0	0	0	0
	con pt	1	70	3	5	3
azucares	sin grasa		0	0	0	0
	con grasa		0	0	0	0
libre de energia			0	0	0	0
total		11	715	30	21	99



## menu

### desayuno:

- puré de manzana con canela

1/2 tz de manzana cocida

- 1/2 tz de chayote cocido en trozos

### almuerzo:

- puré de espinaca

1/2 tz de espinaca

1/2 tz de papa cocida

- 1/2 tz de arroz cocido
- 1/2 pz de aguacate
- 1/2 tz de pollo al vapor



### cena:

- 1/2 tz de zanahoria cocida en trozo
- pure de platano con avena y canela

1/4 pz de platano

1/2tz de avena cocida con leche materna

