



**POTOSÍ**  
PARA LOS POTOSINOS  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
Contribuyendo de la mano

# Menú



¡Escanéame!

📍 Nicolás Fernando Torre No. 500, Col. Jardín; S.L.P. C.P. 78270 📞 Tel. (444) 151 50 00

Línea de atención a quejas de Programas Alimentarios 📞 Tel. (800) 712 10 88

difslp.gob.mx 📱 📧 @DIFestatalSLP

**PROGRAMA DE**  
**ATENCIÓN**  
**ALIMENTARIA**  
en los **Primeros**  
**1000 DÍAS**



**POTOSÍ**  
PARA LOS POTOSINOS  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
Continuando de la Mano

**¡Caminemos de la Mano!**

## PRESENTACIÓN

El **Programa Atención Alimentaria en los Primeros 1000 Días**, tiene como objetivo específico contribuir a un estado nutricional adecuado de las niñas y los niños en sus primeros 1000 días, a través de la entrega de raciones alimenticias o dotaciones nutritivas, fomentando la educación nutricional, la lactancia materna y prácticas adecuadas de cuidado, higiene y estimulación temprana, para el correcto desarrollo.

Para dar cumplimiento al objetivo del Programa, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia conforma 10 menús que pueden ser preparados en los espacios alimentarios y considerando:

- 2 rangos de edad: 6 a 12 meses y 12 a 24 meses de edad.
- El “Esquema de alimentación complementaria”.
- Consistencia alimentaria e introducción y cantidades recomendadas por ración así como los alimentos permitidos, de acuerdo al Esquema de alimentación complementaria.
- Distribución por tiempo de comida.
- La continuación de la lactancia materna hasta los 2 años de edad, siendo complementada por otros alimentos de acuerdo a la edad.

**¡Caminemos de la Mano!**

<div>  <div> <b>Esquema de Alimentación Complementaria</b> </div> <div>06.</div> </div>			
EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
 <b>0 - 6 meses</b>	Lactancia materna exclusiva *	A libre demanda	Líquida
 <b>6 - 7 meses</b>	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado) ** verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, pan, tortilla, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados) <i>¡ Continúa con leche materna!</i>	2 a 3 veces al día	Purés y papillas
 <b>7 - 8 meses</b>	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia) <i>Además de los alimentos anteriores</i> <i>¡ Continúa con leche materna!</i>	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
 <b>8 - 12 meses</b>	Derivados de leche (queso, yogur y otros) *** Huevo y pescado **** <i>Además de los alimentos anteriores</i> <i>¡ Continúa con leche materna!</i>	3-4 veces al día	Picados finos y trocitos
 <b>&gt; 12 meses</b>	Frutas cítricas, leche entera ***** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar <i>Además de los alimentos anteriores</i> <i>¡ Continúa con leche materna!</i>	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

\* Solo leche materna, no agua, ni té.

\*\* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

\*\*\* Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.

\*\*\*\* La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

FUENTE: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012. SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
ASISTENCIA ALIMENTARIA

## MENSAJES DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

1. Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad.
2. Con la lactancia materna tu hijo recibe todos los nutrientes necesarios.
3. Continúa con leche materna de los 6 meses hasta los 2 años o más.
4. La lactancia materna es un acto de amor.
5. Recuerda lavar tus manos antes de preparar los alimentos.
6. Prepara los alimentos cocidos, asados, hervidos o al vapor.



### Menú 10

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario

Menú para niñas y niños de 12 a 24 meses de edad.

	<b>Desayuno</b>	
	Tacos de queso con repollo.	
	Harina de maíz nixtamalizado	20g
	Repollo.	20g
	Frijol en grano (claro u oscuro).	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b>	
	Guayaba.	
	Guayaba.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b>	
	Carne de pollo deshebrado con verduras.	
	Carne de pollo deshebrado.	30g
	Zanahoria.	10g
	Ejote.	10g
	Chícharos.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b>	
	Plátano.	
	Plátano.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b>	
	Leche con amaranto.	
	Amaranto reventado.	10g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 9

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario

Menú para niñas y niños de 12 a 24 meses de edad.

	<b>Desayuno</b> Huevo a la mexicana.	
	Huevo.	50g
	Jitomate.	20g
	Cebolla.	5g
	Aceite vegetal comestible.	5ml
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b> Jícama con zanahoria.	
	Zanahoria.	15g
	Jícama.	40g
	Limón.	10g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b> Arroz blanco con chayotes y frijoles de la olla.	
	Arroz.	15g
	Frijol en grano (claro u oscuro).	15g
	Chayote.	35g
	Cebolla.	5g
	Ajo.	5g
	Aceite vegetal comestible.	5ml
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b> Manzana con zanahoria	
	Manzana.	20g
	Zanahoria.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b> Avena con leche.	
	Hojuelas de avena.	15g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 1

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario






Menú para niñas y niños de 6 a 7 meses de edad.

	<b>Desayuno</b> Puré de plátano con avena.	
	Plátano.	20g
	Hojuelas de avena.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b> Leche materna.	
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b> Puré de pollo con chayote.	
	Carne de pollo deshebrado.	20g
	Chayote.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b> Papilla de plátano.	
	Plátano.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b> Leche materna.	
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 2

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario

Menú para niñas y niños de 7 a 8 meses de edad.

	<b>Desayuno</b> Papilla de arroz.	
	Arroz.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b> Leche materna.	
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b> Papilla de lentejas con calabaza.	
	Lenteja.	15g
	Calabaza.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b> Papilla de manzana.	
	Manzana.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b> Papilla de chayote.	
	Chayote.	40g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 3

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario

Menú para niñas y niños de 8 a 9 meses de edad.

	<b>Desayuno</b> Frijoles molidos con tortilla.	
	Leche materna.	Libre demanda
	Frijol en grano (claro u oscuro).	15g
	Harina de maíz nixtamalizado.	10g
	<b>Colación matutina</b> Pera.	
	Pera picada finamente.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b> Carne de pollo en caldillo de jitomate con espinacas (picado finamente).	
	Carne de pollo deshebrado.	20g
	Espinaca.	20g
	Jitomate.	20g
	Cebolla.	5g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b> Bastones de zanahoria.	
	Zanahoria cocida.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b> Pera.	
	Pera picada finamente.	40g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 8

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario




Menú para niñas y niños de 12 a 24 meses de edad.

	<b>Desayuno</b> Hot-cakes de avena.	
	Hojuelas de avena.	15g
	Plátano.	30g
	Huevo.	25g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b> Nopales con queso panela.	
	Nopales.	30g
	Cilantro.	5g
	Queso panela.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b> Caldo de pollo con arroz y verduras.	
	Arroz.	15g
	Pollo.	30g
	Calabaza.	20g
	Chayote.	10g
	Zanahoria.	10g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b> Mandarina.	
	Mandarina en gajos pequeños.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b> Entomatadas, frijoles machacados.	
	Harina de maíz nixtamalizado.	20g
	Frijol en grano (claro u oscuro).	15g
	Jitomate.	30g
	Cebolla.	5g
	Ajo.	5g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 7

Cantidad por  
beneficiaria/beneficiario






Menú para niñas y niños de 12 a 24 meses de edad.

	<b>Desayuno</b>	
	Leche con amaranto.	
	Amaranto reventado.	10g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b>	
	Manzana.	
	Manzana picada.	
	Leche materna.	40g
	<b>Comida</b>	Libre demanda
	Lentejas con acelgas y tortilla de maíz.	
	Lenteja.	15g
	Harina de maíz nixtamalizado.	20g
	Acelga.	15g
	Cilantro.	5g
	Ajo.	5g
	Cebolla.	5g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b>	
	Zanahoria con piña.	
	Zanahoria.	20g
	Piña.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b>	
	Queso en caldillo de jitomate y nopales.	
	Queso panela.	15g
	Nopales finamente picados.	15g
	Jitomate.	30g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 4

Cantidad por  
beneficiaria/beneficiario

Menú para niñas y niños de 9 a 10 meses de edad.

	<b>Desayuno</b>	
	Frijoles machacados con ejotes.	
	Frijol en grano (claro u oscuro).	15g
	Ejotes finamente picados.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b>	
	Plátano.	
	Plátano.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b>	
	Pollo con papas en caldillo de jitomate y zanahorias al vapor (picado finamente).	
	Carne de pollo deshebrado.	20g
	Papa.	20g
	Zanahoria.	15g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b>	
	Pepino en trocitos.	
	Pepino en trocitos.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b>	
	Cubos de queso panela con brócoli.	
	Queso panela.	15g
	Brócoli en trocitos.	20g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 5

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario






Menú para niñas y niños de 10 a 12 meses de edad.

	<b>Desayuno</b>	
	Avena con leche y manzana.	
	Hojuelas de avena.	15g
	Manzana.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b>	
	Papaya.	
	Papaya finamente picada.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b>	
	Sopa de arroz lenteja y calabaza.	
	Arroz.	10g
	Lenteja.	15g
	Calabaza.	20g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b>	
	Guayaba.	
	Guayaba finamente picada.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b>	
	Quesadilla.	
	Harina de maíz nixtamalizado.	20g
	Queso panela.	15g
	Leche materna.	Libre demanda

## Menú 6

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario

Menú para niñas y niños de 12 a 24 meses de edad.

	<b>Desayuno</b>	
	Huevo con espinacas.	
	Huevo.	50g
	Espinaca.	20g
	Aceite vegetal comestible.	5ml
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación matutina</b>	
	Melón.	
	Melón finamente picado.	40g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Comida</b>	
	Enfrijoladas con jitomate y lechuga.	
	Harina de maíz nixtamalizado.	20g
	Frijol en grano (claro u oscuro).	30g
	Queso panela.	15g
	Jitomate.	35g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Colación vespertina</b>	
	Jícama con limón.	
	Jícama rayada.	40g
	Limón.	10g
	Leche materna.	Libre demanda
	<b>Cena</b>	
	Coctel de frutas con amaranto.	
	Papaya.	35g
	Plátano.	35g
	Amaranto reventado.	10g
	Leche materna.	Libre demanda