

EJEMPLO DE MENÚ 1500 KCAL APROXIMADAS PARA ETAPA PREESCOLAR:

El menú debe de ser una guía, la cual ayudará a tus pequeños a comer sanamente con las porciones adecuadas, este menú debe ser realizado por un nutriólogo que conozca las características de tu pequeño, necesidades y previo a una evaluación clínica en consulta, por ello la alimentación saludable tiene que ser de manera individual ya que las porciones y Kcal se modifican dependiendo de la edad, talla y peso de tus pequeños.

DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
<ul style="list-style-type: none">• Quesadillas con tortilla de maíz• Queso panela 30 gr• Uvas 10 pzas• Ralladura de zanahoria ½ taza• Agua natural o de fruta	<ul style="list-style-type: none">• Pepino 2 tazas• Galletas integrales 4 pzas• Sandía picada ½ taza	<ul style="list-style-type: none">• Pollo a la mexicana 60 gr de pollo• ½ taza de arroz• ½ taza de habas guisadas mexicana ½ taza• Melón ½ taza• Agua de sandía 1 vaso	<ul style="list-style-type: none">• ½ taza de plátano en rebanadas• Crema de cacahuates 2 cucharaditas• 1 rebanada de pan integral	<ul style="list-style-type: none">• 1 hot cake de harina integral o cereal de grano entero• Yogurt ½ taza natural• Durazno 1 pza mediana• Jícama picada 1 taza

EJEMPLO DE MENU 1850 KCAL APORXIMADAS PARA ETAPA ESCOLAR:

DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich 2 rebanadas de pan integral • 1 rebanada de aguacate • Tomate y lechuga • 1 rebanada de jamón de pavo o pollo 30 gr • Bastones de pepinos 1 taza • Lácteos ½ taza puede ser yogurt o leche natural • Ciruelas rojas 2 pzas • Agua natural o de fruta con 1 cucharadita de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas: Nueces, almendras 6 pzas • Crema de avellana natural 2 cucharitas • 1 pan tostado 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajitas de res con pimiento morrón 65 gr • Utilizar 1 cda de aceite para sazonar la carne • Spagueti natural ½ taza con salsa de tomate casera • ½ taza de frijoles de olla • Ejotes al cilantro 1 taza • ½ rebanada de mango • Agua natural o de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Congelado de fresas y zarzamoras : • Yogurt natural congelado ½ taza • Agregar ½ taza de fresas y zarzamoras • Agregar 1 cereal: avena, amaranto, etc. (1 cda) 	<ul style="list-style-type: none"> • Entomatada de pollo • 2 pzas de tortilla de maíz • 60 gr de pollo • Leche ½ taza natural • Chayotes guisados 1 taza • Papaya ½ taza • Uvas verdes 10 pzas • Tomar agua natural, no tomar jugos embotellados, refrescos o gaseosas