

## 6 MESES DE EDAD | 6 MONTHS OLD

Papilla de manzana (2 porciones)

150 ml de agua | 160 g de manzana sin cáscara

Applesauce (2 servings)

150 ml of water | 160 g of skinless apple

Contenido nutrimental / Nutritional value Energía /  
Energy: 24 kcal · Proteína / Protein: 0 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 6 g

Grasa / Fat: 0 g · Colesterol / Cholesterol: 0 g

Fibra / Fiber: 1 g

Papilla de ciruela pasa (3 porciones)

500 ml de agua | 150 g de ciruela pasa sin hueso

Prune puree (3 servings)

500 ml of water | 150 g of seedless prunes

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 54 kcal · Proteína / Protein: 0.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 14 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1.5 g

\*Recomendada para estreñimiento.

\*Recommended for constipation.

Papilla de mango (2.5

porciones) 175 g de mango sin

cáscara Mango puree (2.5 servings) 175 g of skinless mango

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 23.5 kcal · Proteína / Protein: 0 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 6 g · Grasa / Fat: 0 g  
Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 0.5 g

Papilla de espinaca (2.5 porciones)

200 ml de agua | 175 g de espinaca fresca

Spinach puree (2.5 servings) 200 ml of water | 175 g of fresh spinach

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 7.5 kcal · Proteína / Protein: 1 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 1.5 g · Grasa / Fat: 0 g  
Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

Papilla de calabacita (2 porciones)

150 ml de agua | 150 g de calabacita

Zucchini puree (2 servings)

150 ml of water | 150 g of zucchini

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 11 kcal · Proteína / Protein: 1 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 2.5 g · Grasa / Fat: 0 g  
Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

Papilla de papa (2.5 porciones)

350 ml de agua | 200 g de papa sin cáscara

Potato puree (2.5 servings)

350 ml of water | 200 g of skinless potato

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 31.5 kcal · Proteína / Protein: 1 g

Energía / Energy: 31.5 kcal · Proteína / Protein: 1 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 7 g · Grasa / Fat: 0 g  
Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

## **7 MESES DE EDAD | 7 MONTHS OLD**

Papilla de frijoles (3 porciones)  
450 ml de agua | 100 g de frijoles  
Bean puree (3 servings)  
450 ml of water | 100 g of beans

Contenido nutrimental / Nutritional value  
Energía / Energy: 27.5 kcal · Proteína / Protein : 2 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 4.5 g · Grasa / Fat: 0 g  
Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 0.5 g

Papilla de pollo (3 porciones)  
150 ml de agua | 160 g de pechuga de pollo  
Chicken puree ( 3 servings)  
150 ml of water | 160 g of chicken breast

Contenido nutrimental / Nutritional value  
Energía / Energy: 29.5 kcal · Proteína / Protein : 6.5 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 0 g · Grasa / Fat: 0.5 g  
Colesterol / Cholesterol: 15.5 mg · Fibra / Fiber: 1.5 g

Papilla de ternera (2 porciones)  
175 ml de agua | 130 g de carne molida de res  
Beef puree (2 servings)  
175 ml of water | 130 g of ground beef

Contenido nutrimental / Nutritional value  
Energía / Energy: 39 kcal · Proteína / Protein: 4.5 g  
Carbohidratos / Carbohydrates: 0 g · Grasa / Fat: 2 g

Colesterol / Cholesterol: 14 mg · Fibra / Fiber: 0 g

#### Finger Food

Sandía / Watermelon · Melón / Cantaloupe · Aguacate / Avocado ·  
Pepino / Cucumber · Pera / Pear · Mango / Mango · Plátano / Banana

#### Papilla de plátano, durazno y manzana (3 porciones)

150 ml de agua | 100 g de durazno sin cáscara | 100 g de manzana sin cáscara |  
60 g de plátano sin cáscara

#### Banana, peach, apple pure (3 servings)

150 ml of water | 100 g skinless peach | 100 g of skinless apple | 60 g of peeled  
banana

#### Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 26 kcal · Proteína / Protein: 0.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 7 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

#### Papilla de plátano, aguacate y mango (3 porciones)

50 ml de agua | 100 g de mango maduro sin cáscara | 100 g de plátano sin  
cáscara | 100 g de aguacate

#### Banana, avocado and mango puree (3 servings)

50 ml of water | 100 g of ripe peeled mango | 100 g of peeled banana | 100 g of  
avocado

#### Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 49.5 kcal · Proteína / Protein: 0.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 8 g · Grasa / Fat: 2.5 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

#### Papilla de espinaca, manzana y apio (4 porciones)

150 ml de agua | 150 g de manzana sin cáscara | 100 g de espinaca | 15 g de  
apio

#### Spinach, apple and celery puree (4 servings)

150 ml of water | 150 g of skinless apple | 100 g of spinach |  
15 g of celery

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 14 kcal · Proteína / Protein: 0.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 3.5 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

Papilla de calabacita, arroz y pollo (3 porciones)

300 ml de agua | 25 g de arroz integral | 50 g de pechuga de pollo | 50 g de calabacita

Zucchini, rice and chicken puree (3 servings)

300 ml of water | 25 g of brown rice | 50 g of chicken breast |

50 g of zucchini

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 25.5 kcal · Proteína / Protein: 2.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 3.5 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 60 mg · Fibra / Fiber: 0.5 g

Papilla de res, arroz y calabacita (4 porciones)

300 ml de agua | 50 g de carne molida de res | 25 g de arroz integral | 50 g de calabacita

Beef, rice and zucchini puree (4 servings)

300 ml of water | 50 g of ground beef | 25 g of brown rice | 50 g of zucchini

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 23.5 kcal · Proteína / Protein: 1.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 2.5 g · Grasa / Fat: 0.5 g

Colesterol / Cholesterol: 4 mg · Fibra / Fiber: 0.5 g

Papilla de papaya, kiwi y mango (3 porciones)

100 g de papaya | 100 g de kiwi sin cáscara | 100 g de mango sin cáscara

Papaya, kiwi and mango puree (3 servings) 100 g of papaya |

Papaya, kiwi and mango puree (3 servings) 100 g of papaya |

100 g of skinless kiwi | 100 g of skinless mango

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 27.5 kcal · Proteína / Protein: 0.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 7 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 1 g

Papilla de pollo, ejote, jitomate y cilantro (3 porciones)

150 ml de agua | 75 g de pechuga de pollo sin piel | 50 g de ejotes |

35 g de jitomates | Hojas de cilantro

Chicken, green beans, tomato and cilantro puree (3 servings)

150 ml of water | 75 g of skinless chicken breast | 50 g of green

beans | 35 g of tomatoes | cilantro leaves

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 30.5 kcal · Proteína / Protein: 6 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 0.5 g · Grasa / Fat: 0.5 g

Colesterol / Cholesterol: 14.5 mg · Fibra / Fiber: 0 g

## **1 AÑO DE EDAD | 1 YEAR OLD**

Hummus infantil (2 porciones)

25 ml de agua | 100 g de garbanzo blanco |

1/2 pizca de comino | 1/2 cucharadita de vinagre | 1/2 cucharada de aceite de oliva

Children's hummus (2 servings)

25 ml of water | 100 g White Chickpea, cumin pinch | 1/2 cumin

pinch | 1/2 teaspoon vinegar | 1/2 tablespoon of olive oil

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 57.5 kcal · Proteína / Protein: 2 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 7 g · Grasa / Fat: 2.5 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 2 g

Guiso de arroz, lentejas y espinaca (3 porciones)

325 ml de agua | 25 g de lentejas | 50 g de hojas de espinaca fresca | 25 g de arroz integral

Rice, lentils and spinach stew (3 servings)

325 ml of water | 25 g of lentils | 50 g of fresh spinach leaves | 25 g of brown rice

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 30.5 kcal · Proteína / Protein: 1.5 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 6 g · Grasa / Fat: 0 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 0.5 g

Fusilli integral (2 porciones)

400 ml de agua | 30 g de pasta tipo fusilli |

Hojas de albahaca fresca|1/2 cucharadita de aceite de oliva|1/2 pizca de pimienta negra molida|1/2 pizca de orégano seco

Whole grain fusilli (2 servings)

400 ml of water | 30 g of fusilli type pasta | Fresh basil leaves |

1/2 teaspoon olive oil|1/2 pinch of ground black pepper|1/2 pinch of dried oregano

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 33 kcal · Proteína / Protein: 1 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 5.5 g · Grasa / Fat: 0.5 g

Colesterol / Cholesterol: 0 g · Fibra / Fiber: 0 g

## **16 MESES A 2 AÑOS DE EDAD | 16 MONTHS TO 2 YEARS OLD**

Huevo revuelto (media porción)

1/2 huevo | 2.5 ml de aceite

Scrambled eggs (half serving)

1/2 egg | 2.5 ml of oil

Contenido nutrimental / Nutritional value

Energía / Energy: 55 kcal · Proteína / Protein: 3 g

Carbohidratos / Carbohydrates: 0.5 g · Grasa / Fat: 4.5 g

Colesterol / Cholesterol: 93.5 mg · Fibra / Fiber: 0 g

Croquetas de atún (5 piezas)

250 ml de agua | 100 g de papa sin cáscara | 100 g de atún |