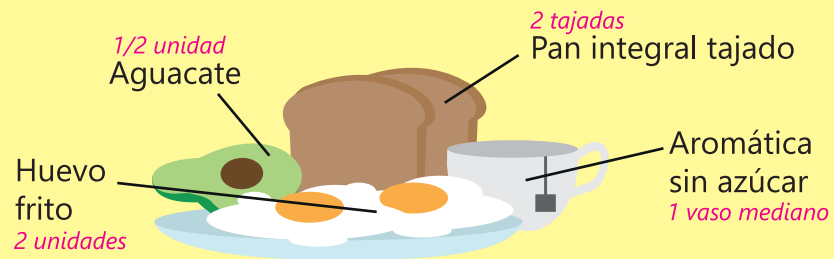


## Ejemplo de menú para Madre Gestante

### Desayuno



### Media mañana



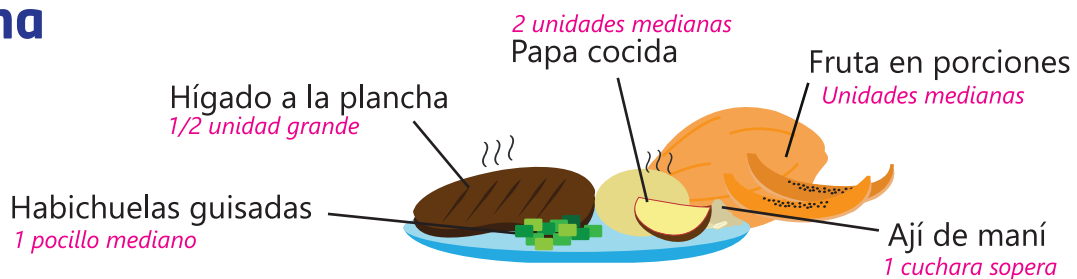
### Almuerzo



### Media tarde

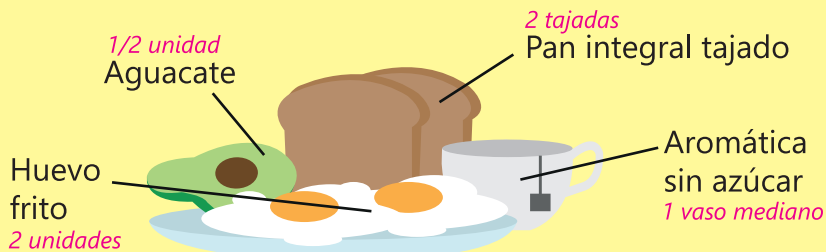


### Cena



# Ejemplo de menú para Madre Lactante

## Desayuno



## Media mañana



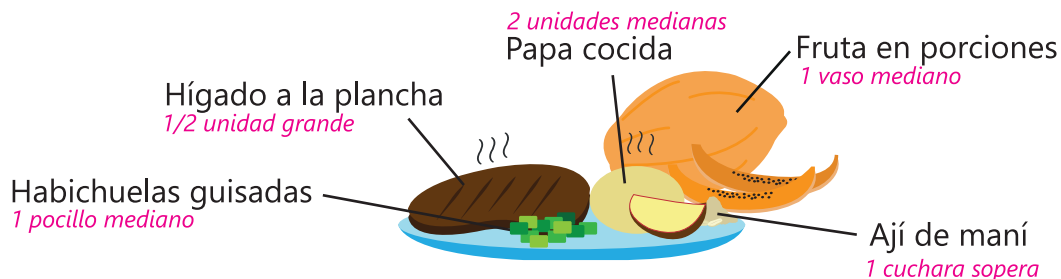
## Almuerzo



## Media tarde



## Cena

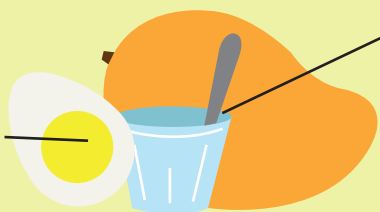


Si usted presenta intolerancia a la lactosa, puede optar por leche deslactosada o en su defecto yogurt natural sin azúcar. Recuerde el consumo de agua es muy importante, lleve una botella o recipiente consigo y tome agua después de lactar a su bebé.

## Menú niño Pequeño Menor de 2 años (6 a 8 meses)

### Desayuno

Yema de huevo cocido tierno  
*1/4 de unidad pequeña*



Mango en compota  
Extraer con cuchara  
*1 unidad pequeña*

### Almuerzo

Hígado de pollo en puré  
*1 unidad mediana*



Yogurt natural  
sin azúcar  
*1/2 vaso pequeño*

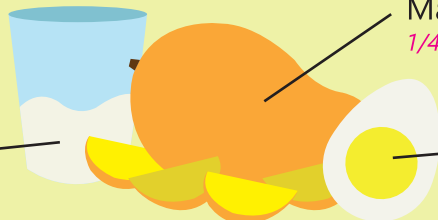
Papa cocida en puré  
*1 unidad mediana*

Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, se debe iniciar con dos comidas al día e ir aumentando paulatinamente hasta ofrecer 3 comidas al día a los 8 meses.

## Menú niño Pequeño Menor de 2 años (9 a 11 meses)

### Desayuno

Kumis natural  
sin azúcar  
*1/2 vaso pequeño*



Mango picado en trozos pequeños  
*1/4 unidad mediana*

Huevo entero cocido  
*1/2 unidad pequeña*

### Almuerzo

Pechuga de pollo en puré  
*1 trozo*

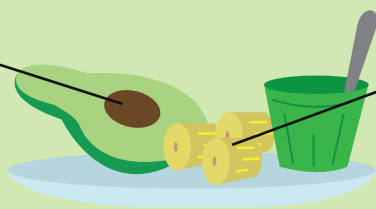


Papa cocida en puré  
*1/2 unidad mediana*

Zanahoria picada  
*1/4 de pocillo*

### Cena

Aguacate  
*1/8 unidad*

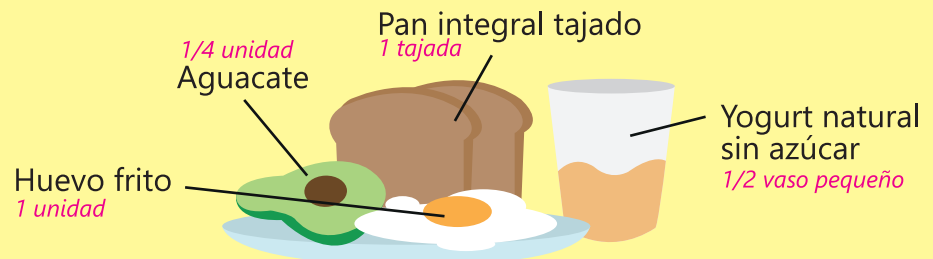


Plátano cocido en  
trozos o en puré  
*1/4 unidad pequeña*

Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, todos los niños y niñas de 6 a 11 meses de edad deben recibir a través de su atención integral en salud micronutrientes en polvo para adicionar a los alimentos a fin de cubrir los requerimientos de hierro.

## Menú niño Pequeño Menor de 2 años (12 a 23 meses)

### Desayuno



### Media mañana

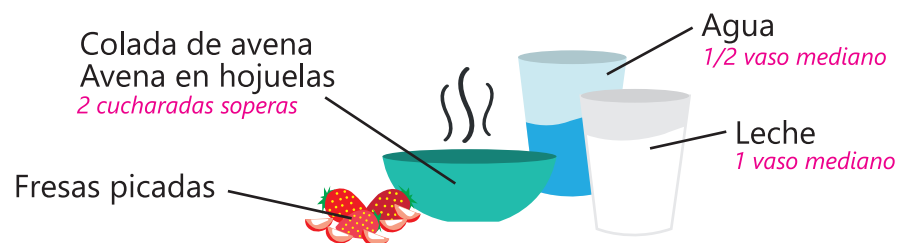
Manzana roja o verde en trozos  
1 unidad



### Almuerzo



### Media tarde



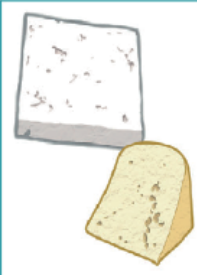






### Cena



**Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, no adicione sal ni azúcar a las preparaciones.**

## Para resumir lo hasta aquí visto veamos el siguiente cuadro:

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
LECHE MATERNA		A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS	
	<b>Cereales</b>	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	<b>Derivados de cereales</b>	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Raíces, tubérculos, plátanos</b>	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Frutas</b>	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Verduras</b>	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	<b>Leche</b>	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	<b>Productos Lácteos</b>	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal. Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños. Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.
	<b>Carnes</b>	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
			Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.
	<b>Huevo</b>	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	<b>Leguminosas</b>	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	<b>Grasas</b>	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca. No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	<b>Azúcar simple, dulces</b>	<b>No</b> adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			

Fuente: ICBF. Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia