# Alimento para bebés de 6 a 8 meses

## Ingredientes

### Opción 1
- Leche materna o la que el pediatra de tu bebé recomiende
- Avena
- Plátano

**Costo promedio:** $1

### Opción 2
- Papa cocida
- Calabaza cocida
- Pollo cocido

**Costo promedio:** $1.50

## Procedimiento

- Haz una papilla, ya sea con los alimentos de la opción 1 o la opción 2.
- Dale de 2 a 3 cucharaditas de papilla en cada tiempo de comida o como indique su pediatra.

Consulta de información: Del 23 al 27 de enero del 2023 /Ciudad de México y Área Metropolitana.

# Alimento para niños mayores de 12 meses

## Ingredientes

### Opción 1
- Arroz cocido
- Pollo cocido
- Aguacate

**Costo promedio:** $2

### Opción 2
- Amaranto
- Plátano
- Yogur natural sin azúcar

**Costo promedio:** $1.50

### Opción 3
- Pan tipo bolillo o birote
- Huevo revuelto (a tolerancia de tu bebé)

**Costo promedio:** $3.50

## Preparación

- Haz una papilla, ya sea moliendo o picando finamente los alimentos de las opciones 1, 2 o 3 .
- Dale de 2 a 3 cucharadas de papilla en cada tiempo de comida o como lo indique su pediatra.