INSTITUTO MEXICANO DE LA PORCICULTURA A.C.

SUPERIOR de GASTRONOMÍA UNIVERSIDAD

ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA A.C. PROTECCIÓN Y SALUD A LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

RECETARIO PARA TU BEBÉ

A partir de los 6 meses

Con carne de cerdo:

¡Sabores que hacen crecer!



Créditos

Instituto Mexicano de la Porcicultura

Dra. María Elena Trujillo Ortega
Presidenta

Mtra. Celin Rivera Martínez
Directora General

Colegio Superior de Gastronomía

MBA. Arturo Anaya Muñoz
Rector

Lic. Alondra Daniela Rocha Castillo
Dirección de Eventos

Lic. Gabriela San Germán
Chef

Academia Mexicana de Pediatría

Acad. Dra. Leticia Belmont Martínez
Presidenta

Acad. Dra. Ericka Montijo Barrios
Secretaria General

Acad. Dra. Blanca Ma. del Refugio Morfín Maciel
Secretaria Adjunta

Acad. Dra. Nora Ernestina Martínez Aguilar
Coordinadora de Actividades Académicas

M. en C. Lizbeth López Mejía
Instituto Nacional de Pediatría

M. en C. Sara Guillén López
Instituto Nacional de Pediatría

Índice

Prólogo 04

La ciencia en el consumo de carne de cerdo en los primeros mil días de vida 05

Guía pediátrica de introducción de sólidos 06

6 a 9 meses

De su primer bocado a la mesa familiar 07

- Papilla de cerdo con calabaza 08
- Puré de cerdo con zanahoria y papa 09
- Papilla de cerdo con chayote y arroz 10
- Puré de verduras con pasta y cerdo 11

9 a 12 meses

Sopas y texturas, trocitos blandos 12

- Sopa de fideos con cerdo 13
- Boloñesa de cerdo 14
- Caldo de cerdo con verduras picadas finas 15
- Puré grueso de cerdo con lentejas 16

12 a 24 meses

Comida para bebés que mastican 17

- Albóndigas suaves de cerdo en salsa verde 18
- Lomo de cerdo con brócoli y zanahoria 19
- Milanesas de cerdo al horno suaves 20
- Tacos de cochinita pibil suave 21
- Arroz estilo oriental 22
- Estofado de cerdo con verduras 23
- Filete de cerdo con puré de manzanas o peras 24
- Sopa de cerdo con pasta y espinaca 25
- Cerdo deshebrado con frijoles negros 26
- Tinga de cerdo poblana 27
- Lomo de cerdo en adobo 28

Bibliografía 29

Prólogo

La alimentación durante los primeros mil días de vida, que comprenden desde la gestación y los primeros dos años del lactante, representa una de las etapas más determinantes para el desarrollo infantil. Durante esta etapa se sientan las bases del crecimiento físico, el desarrollo cognitivo, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el desarrollo del 80 % del volumen cerebral adulto.

A partir de los seis meses inicia una etapa fundamental: **la alimentación complementaria,** momento en el que cada alimento incorporado favorece su bienestar y previene deficiencias nutricionales. Diversas investigaciones científicas han demostrado que la nutrición en la primera infancia tiene un impacto profundo y duradero a lo largo de la vida.

En México, la desnutrición infantil continúa siendo un importante desafío de salud pública.

En este contexto, **la carne de cerdo es un alimento que se posiciona como una proteína nutritiva, accesible y versátil,** que aporta proteínas de alta calidad, hierro de fácil absorción, vitaminas del complejo B y minerales esenciales para la adecuada nutrición de la madre durante la gestación y del lactante a partir de la alimentación complementaria.

Esta guía y recetario nace con la colaboración estratégica entre **el Instituto Mexicano de la Porcicultura (IMP), el Colegio Superior de Gastronomía (CSG) y la Academia Mexicana de Pediatría (AMP),** como un esfuerzo conjunto orientado a brindar información clara, práctica y sustentada científicamente para promover una alimentación complementaria saludable.

¡Sabores que hacen crecer!



La ciencia en el consumo de carne de cerdo en los primeros mil días de vida

La carne de cerdo es la proteína de origen animal más consumida a nivel mundial, destacando por su valor nutricional (Profeco, 2025). Con base en evidencia científica, se considera una proteína de alta calidad que aporta nutrientes esenciales y necesarios para el desarrollo infantil (FAO, 2013; Drewnowski, 2024).

Durante los 9 meses de gestación, los requerimientos energéticos y de micronutrientes de la madre se incrementan significativamente para dar soporte a la formación de tejidos fetales, la placenta y el volumen sanguíneo. La tiamina (vitamina B1) y la cobalamina (vitamina B12) presentes en la carne de cerdo optimizan el metabolismo energético materno y la neurogénesis fetal.

El consumo de carne de cerdo durante esta etapa aporta nutrientes esenciales, como se resume en la siguiente tabla:

En la edad pediátrica, especialmente a partir de los 6 meses, su consumo es relevante debido a su contenido de hierro, zinc y vitamina B12, nutrientes importantes para prevenir la anemia y favorecer el desarrollo cognitivo y el funcionamiento del sistema inmunológico (FAO/OMS, 2004; NIH, 2023). Su alta densidad de nutrientes permite cubrir requerimientos importantes en porciones pequeñas, lo que la convierte en un alimento de interés dentro de la alimentación complementaria (OMS, 2023).

Al ser una opción nutritiva, asequible y adaptable a diferentes preparaciones, tanto saladas como dulces, facilita su inclusión en la dieta del lactante en formas seguras y adecuadas para su desarrollo (CIAD, 2024; Canadian Pork Council, s. f.). Por estas características, su consumo contribuye significativamente a mejorar la calidad de la dieta infantil a nivel mundial.

Una porción de 15 g de carne de cerdo aporta los siguientes porcentajes de nutrientes: Referencia: OMS (2023).

La inclusión de la carne de cerdo en la alimentación asegura un perfil de aminoácidos esenciales y micronutrientes clave para el óptimo desarrollo del bebé en sus primeros mil días de vida.

Aporte nutrimental estimado por porción de:

15 g

Tiamina	6-8 %
Cobalamina (Vitamina B12)	10 %
Fósforo	5 %
Niacina	10 %
Riboflavina	3 %
Piridoxina (Vitamina B6)	6 %
Zinc	8 %
Potasio	3 %
Hierro	4%

Elaboración propia con datos de USDA FoodData Central y valores de referencia de los National Institutes of Health.

Guía pediátrica de introducción de sólidos

Esta tabla resume las porciones orientativas de comida y la frecuencia diaria recomendada para acompañar el crecimiento de tu bebé, desde sus primeras probaditas hasta su integración total a la dieta familiar.

Edad	Porción recomendada por comida					Frecuencia
	Carne de cerdo (cruda)	Verdura / tubérculo	Frutas	Cereal / pasta (cocido)	Grasa añadida	Comidas /día
6 - 8 meses	10-20 g (1 a 1.5 cdas.)	20-40 g	30-50 g	15-30 g	2-4 ml	2-3
Textura / presentación recomendada: Papillas lisas, purés muy suaves y homogeneizados.						
9 - 11 meses	20-30 g (1.5 a 2 cdas.)	40-60 g	40-60 g	30-45 g	3-5 ml	3-4
Textura / presentación recomendada: Trocitos blandos, triturado grueso y alimentos picados finamente.						
12 - 23 meses	30-45 g (4 a 5 cucharadas)	60-80 g	60-80 g	45-60 g	5-10 ml	3-4 + colaciones
Textura / presentación recomendada: Trozos pequeños adecuados con dentición o encías.						
24 meses en adelante	45-60 g (5 a 6 cucharadas)	Según dieta familiar	80-120 g	Según dieta familiar	Según dieta familiar	3 + colaciones
Textura / presentación recomendada: Integración total a la dieta familiar adaptada (baja en sal y grasa).						

Criterios y metodología de porciones

Los rangos de porción por comida presentados en la sección **“Verificación nutricional”** (carne, verdura/tubérculo, cereal/pasta y grasa añadida por grupo de edad) constituyen una **síntesis clínica práctica.** Estos valores han sido adaptados y redondeados a partir de las principales guías y consensos de nutrición infantil para facilitar su preparación y medición en el hogar.

Nota metodológica:

Esta información debe utilizarse como una **orientación general** y no sustituye la valoración individualizada del pediatra o nutriólogo tratante.

6 a 9 meses

De su primer bocado a la mesa familiar

Suave, nutritivo y fácil de disfrutar.

6 a 9 meses

Papilla de Cerdo con Calabaza

Rinde: 1 porción

Primera carne

Ingredientes:

(1 porción)

Solomillo de cerdo sin grasa, en cubos 2 cdas. soperas de carne en cubos	20 g
Calabaza de Castilla, camote o yuca, pelados y picados 1/4 taza picada en cubos	40 g
Aceite de oliva 1 cdta.	5 ml

Preparación:

1. Cocer el cerdo en agua sin sal hasta que esté completamente suave.
2. Cocer la calabaza, camote o yuca en el caldo restante de la cocción de la carne hasta estar suave y bien cocida.
3. Licuar juntos con un poco del caldo de cocción hasta obtener una textura muy lisa. Añadir aceite y emulsionar.
4. Colar si es necesario para eliminar fibras.
5. Servir tibia.

Aporta:

Proteína · Vitamina A · Hierro · Zinc

Energía por porción:

81.2 kcal

Proteína	4.6 g	22 %
Hidratos de carbono	3.3 g	15 %
Lípidos	5.8 g	63 %
		100%

Hierro	**0.6 mg**
Zinc	**0.1 mg**
Vitamina A	**213.0 mcg**

Nota nutricional:

Introducir el cerdo bien cocido y sin sal añadida. La calabaza lo hace suave y dulce.



Puré de cerdo con zanahoria y papa

6 a 9 meses

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

(1 porción)

Filete o solomillo de cerdo sin grasa, en cubos 2 cdas. soperas de carne en cubos	20 g
Zanahoria pelada 3 y 1/2 cdas. soperas	30 g
Papa blanca pelada 1/6 de papa mediana	25 g

Preparación:

1. Cocer la carne de cerdo en agua sin sal hasta que esté muy suave.
2. Cocer la zanahoria y la papa en el caldo de la cocción de la carne hasta ablandar completamente.
3. Escurrir y licuar todo junto.
4. Procesar hasta obtener una textura completamente lisa, sin grumos.
5. Servir tibia.

Aporta:

Hierro · Betacaroteno · Potasio · Vitamina B12

Energía por porción:

81 kcal

Proteína	4.3 g	21 %
Hidratos de carbono	12.5 g	60 %
Lípidos	I.8 g	19 %
		100%

Hierro	0.4 mg
Zinc	0.0 mg
Vitamina A	311.0 mcg

Nota nutricional:

Combinación clásica que aporta hierro, vitamina A y energía para el crecimiento.



7 a 9 meses

Papilla de cerdo con chayote y arroz

Rinde: 1 porción

Rica en zinc

Ingredientes:

(1 porción)

Lomo de cerdo en cubos 2 cdas. soperas de carne en cubos	20 g
Chayote pelado 1/4 de chayote mediano	50 g
Arroz blanco cocido o quinoa cocida 2 cdas. soperas	30 g
Caldo de la cocción del cerdo sin sal 2 y 1/2 cdas. soperas	38 ml

Preparación:

1. Cocer el cerdo hasta que esté completamente suave y bien cocido.
2. Cocer el chayote en el caldo de la carne hasta suavizar.
3. Licuar el cerdo, el chayote, el arroz y el caldo hasta obtener una textura muy suave.
4. Si queda muy espeso, añadir más caldo sin sal.
5. Servir tibia, sin añadir condimentos.

Aporta:

Zinc · Hierro · Fósforo · Proteína

Energía por porción:

69.1 kcal

Proteína	5.2 g	30 %
Hidratos de carbono	10.3 g	60 %
Lípidos	0.7 g	10 %
		100%

Hierro	0.8 mg
Zinc	1.0 mg
Vitamina A	5.0 mcg

Nota nutricional:

El arroz da consistencia y el chayote hidrata. El cerdo aporta zinc para el sistema inmune.

Puré de verduras con pasta y cerdo

7 a 9 meses

Rinde: 1 porción

Rica en zinc

Ingredientes: (1 porción)

Solomillo de cerdo en cubos 2 cdas. soperas de carne en cubos pequeños	30 g
Papa picada 1/6 de papa mediana	25 g
Zanahoria picada 3 cdas. soperas	25 g
Chícharos cocidos 1 y 1/2 cdas. soperas	15 g
Pasta 1/4 de taza (sin cocer)	30 g
Aceite de oliva (opcional) 1 cdta.	5 ml

Preparación:

1. En una olla, poner agua a hervir, cocer la pasta, escurrir y machacar con un tenedor. Opcionalmente, agregar un chorrito de aceite de oliva.
2. En otra olla, cocer la carne de cerdo en agua.
3. Agregar las verduras a la olla y cocer durante 10 minutos más o hasta que la papa esté cocida.
4. Moler todo en el procesador de alimentos: verduras y carne.
5. Mezclar el puré con la pasta machacada y servir.

Aporta:
Zinc · Hierro · Fósforo · Proteína

Energía por porción:

191.6 kcal

Proteína	8.2 g	17 %
Hidratos de carbono	26.8 g	55 %
Lípidos	5.9 g	28 %
		100%

Hierro	1.0 mg
Zinc	1.0 mg
Vitamina A	438.0 mcg

Nota nutricional:

La pasta aporta energía extra y ayuda a variar texturas antes de introducir trozos más grandes.

Ajuste nutricional:

A los 7 meses, iniciar con 20 g de carne, 40 g de verdura y 30 g de pasta (excepto el aceite); ir aumentando gradualmente hasta la cantidad completa alrededor de los 9 meses.



9 a 12 meses

Sopas y texturas, trocitos blandos

Más textura, más exploración y sabores suaves.



Sopa de fideos con cerdo

(Recuerda que la pasta contiene gluten y huevo)

9 a 12 meses

Rinde: 1 porción

Textura blanda

Ingredientes: (1 porción)

Cerdo molido (solomillo, pierna, filete) 2 y 1/2 cdas. soperas de carne molida	35 g
Fideo delgado 1/3 de taza (sin cocer)	25 g
Jitomate guaje o tomate rojo 1/3 de jitomate mediano	35 g
Zanahoria picada 2 cdas. soperas	20 g
Calabaza italiana o calabacín 1/6 de calabacita chica	15 g
Cebolla 1 cdta.	6 g
Aceite vegetal 1 cdta.	5 ml

Preparación:

1. Dorar el cerdo molido en poco aceite, sin sal, hasta cocer completamente.
2. Licuar el jitomate con la cebolla; agregar al cerdo y sofreír durante 5 minutos.
3. Agregar 100 ml de agua y la zanahoria a la preparación anterior; llevar a hervor hasta que la zanahoria esté blanda y la carne cocida.
4. Incorporar los fideos y cocer según las indicaciones del empaque; verificar que queden muy suaves.
5. Dejar entibiar y servir en trozos pequeños que quepan en la cuchara y sean manejables para el bebé.

Aporta:

Proteína · Hierro · Vitamina A · Vitamina C

Energía por porción:

305.6 kcal

Proteína	11.4 g	14 %
Hidratos de carbono	21.3 g	28 %
Lípidos	19.7 g	58 %
		100%

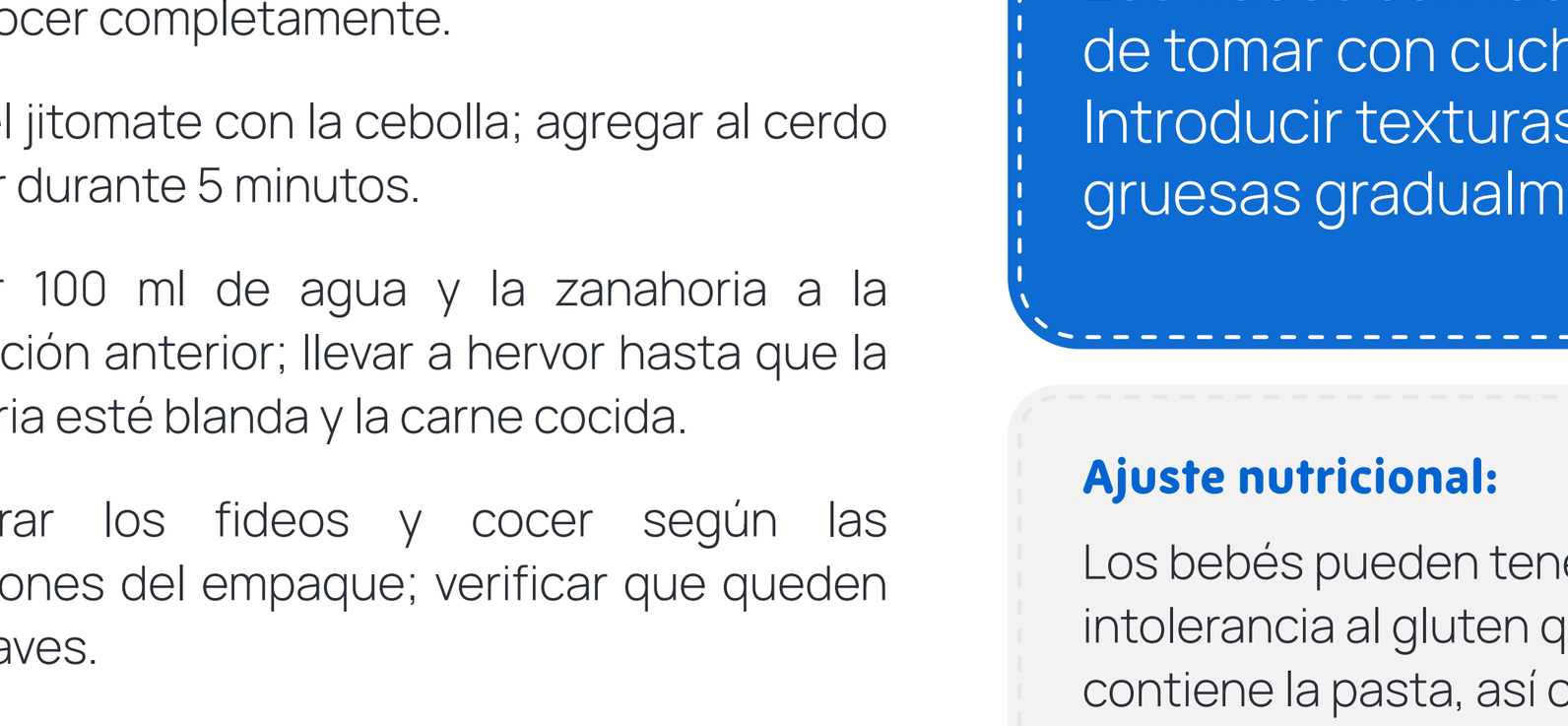
Hierro	1.4 mg
Zinc	1.0 mg
Vitamina A	243.8 mcg

Nota nutricional:

Los fideos son fáciles de tomar con cuchara. Introducir texturas más gruesas gradualmente.

Ajuste nutricional:

Los bebés pueden tener intolerancia al gluten que contiene la pasta, así como al huevo con el que está elaborada.



9 a 12 meses

Boloñesa de cerdo

(Recuerda que la pasta contiene gluten y huevo)

Rinde: 1 porción

Textura blanda

Ingredientes:

(1 porción)

Cerdo molido (solomillo, pierna, filete) 2 y 1/2 cdas. soperas de carne molida	35 g
Fusilli 1/4 de taza (sin cocer)	25 g
Jitomate guaje o tomate rojo 1/3 de jitomate mediano	35 g
Zanahoria picada 3 cdas. soperas	25 g
Cebolla 1 cdta.	6 g
Aceite vegetal 1 cdta.	5 ml

Preparación:

1. Dorar el cerdo molido en poco aceite, sin sal, hasta cocer completamente.
2. Licuar el jitomate con la cebolla; agregar al cerdo y sofreír durante 5 minutos.
3. Cocer las zanahorias en agua hasta suavizar.
4. Seguir las indicaciones del empaque de la pasta seca para su cocción; solo asegúrate de que quede bastante suave.
5. Mezclar con la carne y el jitomate o tomate rojo.
6. Dejar que el bebé tome la pasta con las manos; esto ayuda a su desarrollo.

Aporta:

Proteína · Hierro · Vitamina A

Energía por porción:

262.4 kcal

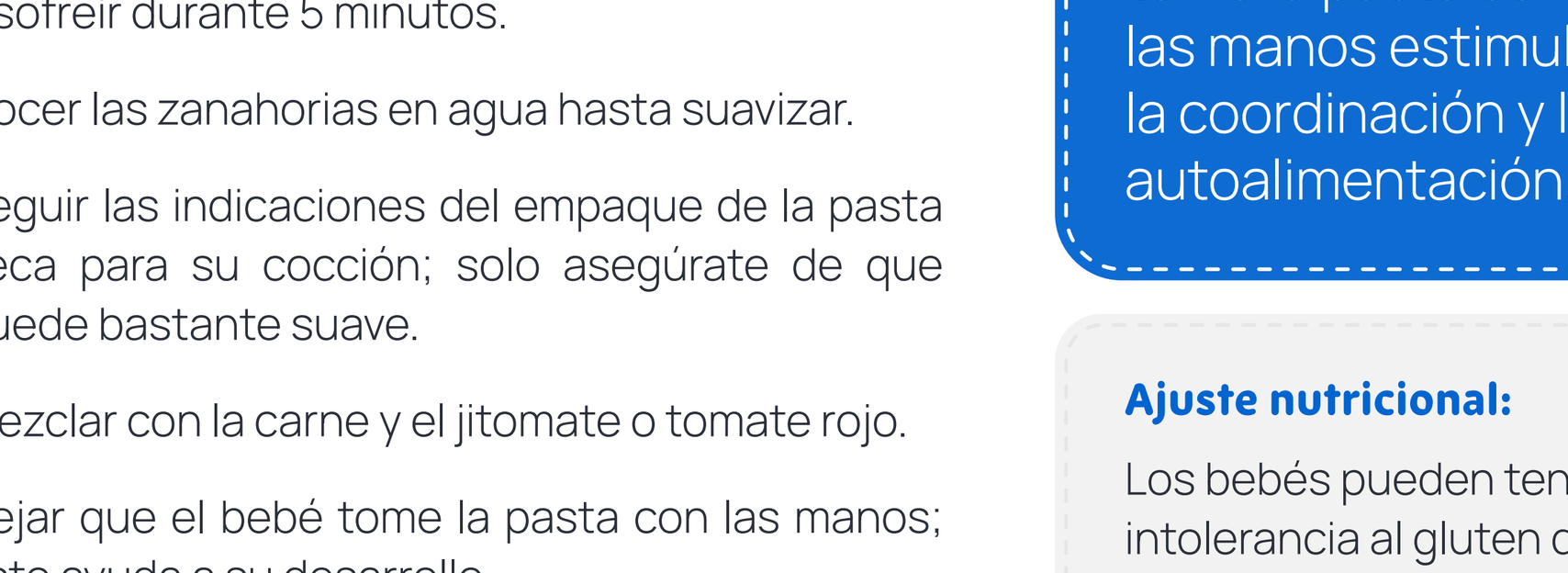
Proteína	9.6 g	14 %
Hidratos de carbono	12.9 g	19 %
Lípidos	19.4 g	67 %
		100%
Hierro	**1.0 mg**	
Zinc	**1.0 mg**	
Vitamina A	**229.8 mcg**	

Nota nutricional:

Dejar que el bebé tome la pasta con las manos estimula la coordinación y la autoalimentación.

Ajuste nutricional:

Los bebés pueden tener intolerancia al gluten que contiene la pasta, así como al huevo con el que está elaborada.



Caldo de cerdo con verduras picadas finas

9 a 12 meses

Rinde: 1 porción

Ingredientes: (1 porción)

Filete o espaldilla de cerdo en cubos 2 cdas. soperas de carne en cubos	30 g
Papa 2 cdas. soperas	20 g
Ejote 4-5 piezas	20 g
Elote desgranado 1 y 1/2 cdas. soperas	20 g
Cebolla 1 cda. sopera	15 g
Ajo 1/2 diente	2 g

Aporta:
Hierro · Vitamina C · Fibra · Zinc

Energía por porción:

150.7 kcal

Proteína	7.6 g	19 %
Hidratos de carbono	27.4 g	72 %
Lípidos	1.7 g	9 %
		100%

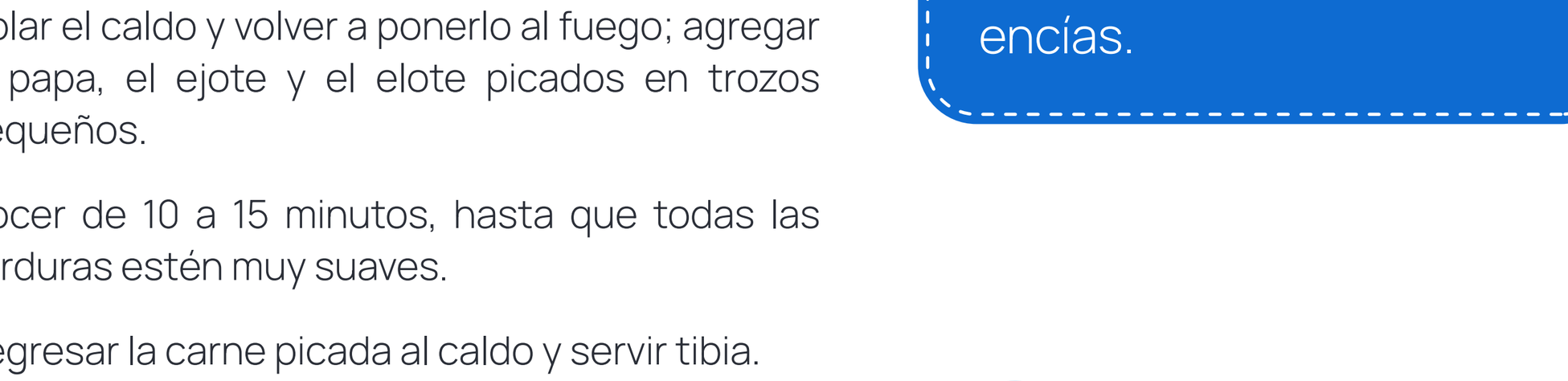
Hierro	**1.3 mg**
Zinc	**1.0 mg**
Vitamina A	**11.5 mcg**

Preparación:

1. Cocer la carne en agua con cebolla y ajo a fuego medio hasta que esté suave y se deshebre fácilmente; la espaldilla puede requerir más tiempo de cocción.
2. Retirar la carne, deshebrar y picar.
3. Colar el caldo y volver a ponerlo al fuego; agregar la papa, el ejote y el elote picados en trozos pequeños.
4. Cocer de 10 a 15 minutos, hasta que todas las verduras estén muy suaves.
5. Regresar la carne picada al caldo y servir tibia.
6. Dejar que el bebé tome los trozos con las manos; esto ayuda a su desarrollo.

Nota nutricional:

Sopa con trozos pequeños y suaves, ideal para practicar la masticación con las encías.



9 a 12 meses

Puré grueso de cerdo con lentejas

Rinde: 1 porción

Alto en hierro

Ingredientes:

(1 porción)

Lomo de cerdo 2 cdas. soperas de carne en cubos	30 g
Cebolla 2 cdtas.	10 g
Lentejas 2 cdas. soperas (crudas)	30 g
Zanahoria picada 3 cdas. soperas	25 g
Jitomate picado 1/4 de jitomate mediano	25 g
Aceite de oliva Menos de 1 cdta.	4 ml

Preparación:

1. Remojar las lentejas durante 4 horas o desde una noche antes; escurrir.
2. Cocer el cerdo y la cebolla en agua sin sal hasta suavizar completamente.
3. En otra olla, cocer las lentejas con la zanahoria y el jitomate durante 25 minutos en el caldo de cerdo.
4. Procesar todo junto con un tenedor (no licuadora) para obtener una textura gruesa.
5. Agregar aceite de oliva antes de servir para favorecer la absorción de hierro.

Aporta:

Hierro · Proteína · Ácido fólico · Vitamina A

Energía por porción:

110.1 kcal

Proteína	7.3 g	26 %
Hidratos de carbono	10.3 g	37 %
Lípidos	4.7 g	37 %
		100%

Hierro	1.4 mg
Zinc	1.0 mg
Vitamina A	219.3 mcg

Nota nutricional:

La combinación de cerdo y leguminosa duplica la absorción de hierro no hemo.



12 a 24 meses

Comida para bebés que mastican

Platillos para practicar, disfrutar y ganar autonomía.

12 a 24 meses

Albóndigas suaves de cerdo en salsa verde

Rinde: 1 porción

Texturas masticables

Ingredientes: (1 porción)

Carne de cerdo molida (lomo, filete) 3 y 1/2 cdas. soperas de carne molida	50 g
Pan de caja remojado o manzanas verdes ralladas 1/2 rebanada de pan de caja	15 g
Huevo (opcional) Aprox. 1/4 de pieza (huevo batido)	15 g
Tomate verde o tomate rojo 3-4 tomates verdes medianos o 1 jitomate grande	100 g
Chile poblano asado, sudado, pelado y desvenado 1/4 de chile poblano mediano	20 g
Cebolla 2 cdas. soperas	25 g
Ajo 1/2 diente	2 g

Preparación:

1. Mezclar el cerdo molido con el pan remojado o las manzanas (se les puede agregar un chorrito de limón para que no se pongan cafés) y el huevo.
2. Formar albóndigas del tamaño de una canica grande o del tamaño del puño de tu bebé.
3. Licuar el tomate, el chile poblano, la cebolla y el ajo; hervir la salsa durante 5 minutos.
4. Agregar las albóndigas a la salsa hirviendo; cocer durante 20 minutos, tapado, o hasta que las albóndigas estén bien cocidas.
5. Servir la albóndiga completa sin salsa para que la agarre con sus manos y la muerda, o cortarla en 4 con un poco de salsa y darle una cuchara para desarrollar habilidades motrices.

***Si quieres salsa roja, omite el chile poblano y puedes rallar zanahoria durante la cocción de la salsa de tomate rojo para bajar la acidez.**

***Si se usa huevo y/o pan de caja (gluten), confirma que el bebé ya los tolera de forma aislada antes de ofrecerlos combinados en esta receta.**

Aporta:
Proteína · Vitamina C · Hierro · Calcio

Energía por porción:

260 kcal

Proteína	15.2 g	22 %
Hidratos de carbono	17.3 g	26 %
Lípidos	14.9 g	52 %
		100%

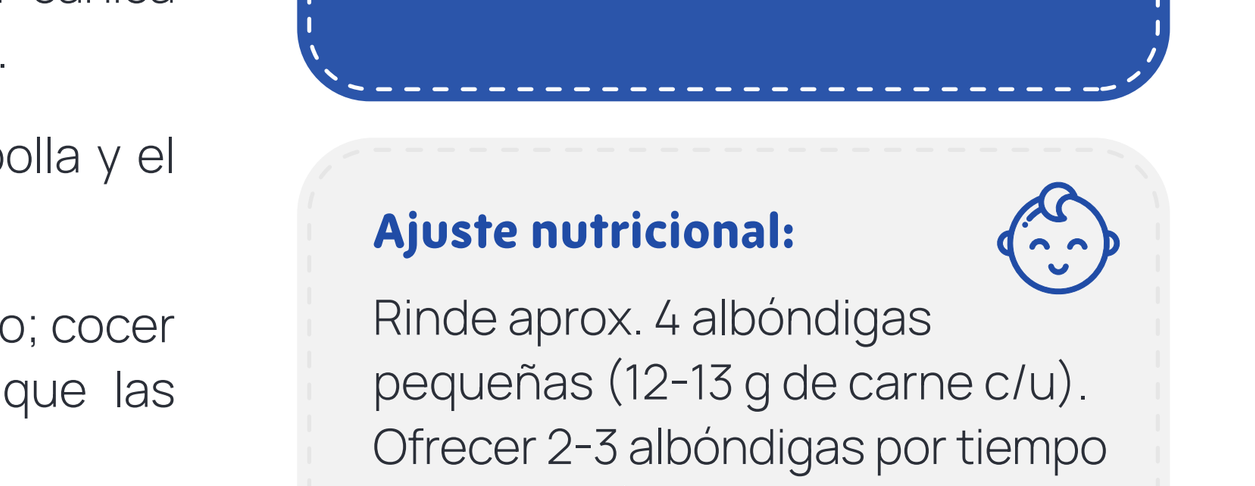
Hierro	**1.6 mg**
Zinc	**1.0 mg**
Vitamina A	**35.6 mcg**

Nota nutricional:

Las albóndigas pequeñas son perfectas para practicar la pinza de los dedos.

Ajuste nutricional:

Rinde aprox. 4 albóndigas pequeñas (12-13 g de carne c/u). Ofrecer 2-3 albóndigas por tiempo de comida (25-40 g de carne), acorde al rango recomendado de 30-45 g de proteína animal para 12-23 meses.



Lomo de cerdo con brócoli y zanahoria

12 a 24 meses

Rinde: 1 porción

Colorido y nutritivo

Ingredientes:

(1 porción)

Lomo de cerdo en trozos pequeños 3 cdas. soperas de carne en cubos	45 g
Brócoli, arbolitos pequeños picados 2 cdas. soperas	22 g
Zanahoria picada 2 cdas. soperas	22 g
Jitomate guaje 1/3 de jitomate mediano	25 g
Cebolla 2 cdtas.	10 g
Aceite vegetal 2 cdtas.	10 ml

Preparación:

1. Cocer el cerdo en trozos pequeños en agua hasta suavizar.
2. Saltear la cebolla en aceite; agregar el jitomate licuado y cocer durante 5 minutos.
3. Incorporar la carne cocida y la zanahoria a la mezcla anterior.
4. Cocer por separado el brócoli en agua hirviendo durante 10 minutos.
5. Añadir 50 ml del caldo de cocción del cerdo (si hace falta, agregar un poco más) y el brócoli precocido; cocer durante 10 minutos más.
6. Verificar que la zanahoria y el brócoli estén muy suaves antes de servir.

Aporta:

Vitamina A · Proteína · Vitamina C · Hierro

Energía por porción:

213.5 kcal

Proteína	14.5 g	26 %
Hidratos de carbono	11.8 g	22 %
Lípidos	12.5 g	52 %
		100%

Hierro	1.2 mg
Zinc	2.0 mg
Vitamina A	473.2 mcg

Nota nutricional:

Los colores variados hacen más atractivo el plato para los pequeños exploradores.



14 a 24 meses

Milanesas de cerdo al horno suaves

Se puede realizar para toda la familia.

Rinde: 4 porciones

Fácil de morder

Ingredientes:

(4 porciones)

Filete de cerdo rebanado muy delgado 4 filetes medianos (90 g c/u)	360 g
Pan molido 3/4 de taza	80 g
Huevo batido 1 pieza grande	60 g
Limón (jugo) Jugo de 1 limón grande	30 g
Ajo en polvo 1 cdta.	3 g
Aceite en spray	Poco

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir la charola con papel encerado. Para adultos, se pueden freír en sartén con abundante aceite a fuego medio.
2. Marinar los filetes en jugo de limón y ajo durante 15 minutos.
3. Pasar por huevo batido y luego por pan molido.
4. Colocar en una charola y rociar con aceite en spray.
5. Hornear durante 20 minutos, volteando a la mitad de la cocción.
6. Servir en trozos pequeños y acompañar con puré de verduras o aguacate picado.

Aporta:
Proteína · Vitamina B1 · Zinc · Selenio

Energía por porción:

250 kcal

Proteína	19.05 g	30 %
Hidratos de carbono	11.87 g	20 %
Lípidos	13.6 g	50 %
		100%

Hierro	**1.9 mg**
Zinc	**3.0 mg**
Vitamina A	**26.1 mcg**

Nota nutricional:

Al horno en lugar de freír, resultan más suaves y sin exceso de grasa.

Porción para el bebé:

1 milanesa cortada en tiras (aprox. 65 g de carne cocida), dentro del rango de 30-45 (-60) g recomendado para 12-23 meses; el resto se comparte con la familia.



***Contiene huevo y gluten (pan molido); confirma que el bebé ya los tolere de forma aislada antes de ofrecer esta receta.**

Tacos de Cochinita Pibil Suave

15 a 24 meses

Se puede realizar para toda la familia.

Rinde: 4 porciones

Sabor mexicano suave

Ingredientes: (4 porciones)

Pierna de cerdo Trozo pequeño (aprox. tamaño de un puño y medio)	350 g
Costilla de cerdo 4-5 costillitas	350 g
Hoja de plátano	1 pza.
Achiote en pasta 2 y 1/2 cdas. soperas	40 g
Naranja agria (jugo) o mitad jugo de naranja y jugo de limón Jugo de 2 naranjas agrias medianas	150 g
Orégano yucateco 1/2 cdta.	1 g
Pimienta Tabasco o gorda 1 cdta.	3 g
Ajo 4 dientes	20 g
Comino en polvo 1/4 cdta.	1 g
Manteca de cerdo 2 cdas. soperas	30 g
Tortillas de maíz pequeñas 8-10 piezas.	200 g

Preparación:

1. Disolver el achiote en jugo de naranja con ajo y comino. Se puede licuar en licuadora.
2. Marinar la carne en la mezcla durante al menos 1 hora, preferentemente desde una noche antes.
3. Cocer en olla exprés con rejilla y un poco de agua en el fondo. Cubrir el interior de la olla con hoja de plátano, colocar la carne con la marinada, 100 ml de agua y la manteca, y cubrir la carne con hoja de plátano. Cerrar la olla, llevar a fuego medio-alto, colocar la válvula y, cuando empiece a sonar o esté generando presión, contar 50 minutos.
4. Deshebrar la carne y mezclar con el jugo de cocción reducido.
5. Servir en tortillas blandas, en trozos pequeños y sin cebolla cruda.

Aporta:
Proteína · Vitamina C · Hierro · Niacina

Energía por porción:

558.9 kcal

Proteína	37.9 g	27 %
Hidratos de carbono	29.3 g	21 %
Lípidos	32.4 g	52 %
		100%

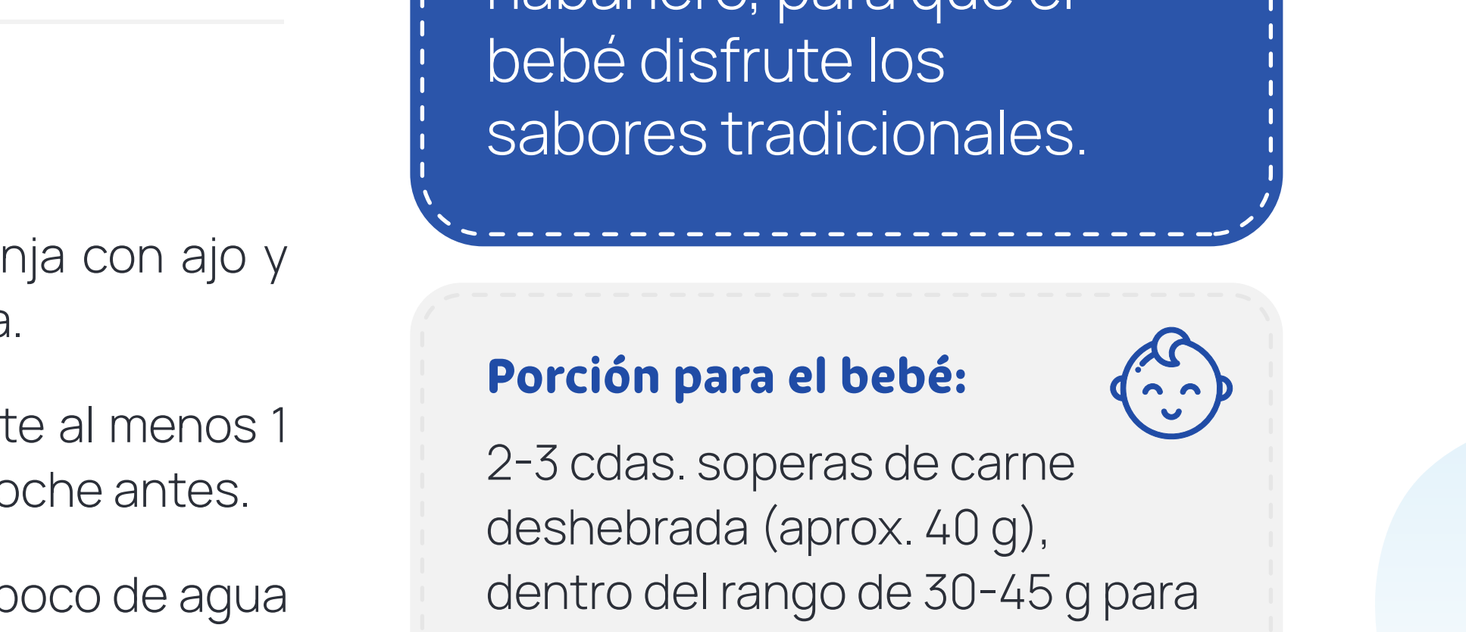
Hierro	**2.02 mg**
Zinc	**4.2 mg**
Vitamina A	**14.6 mcg**

Nota nutricional:

Versión moderada en especias, sin chile habanero, para que el bebé disfrute los sabores tradicionales.

Porción para el bebé:

2-3 cdas. soperas de carne deshebrada (aprox. 40 g), dentro del rango de 30-45 g para 15-24 meses, servida en trozos pequeños dentro de la tortilla.



15 a 24 meses

Arroz estilo oriental

Rinde: 2 porciones | Suave

Ingredientes: (2 porciones)

Filete de cerdo rebanado delgado 5-6 cdas. soperas de carne en tiras	80 g
Arroz de grano largo 1/2 taza	1/2 taza
Agua 1 taza	1 taza
Zanahoria rallada o picada en trozos pequeños 3 cdas. soperas	25 g
Brócoli picado en trozos pequeños 3 cdas. soperas	25 g
Aceite de ajonjolí (opcional) 2 cdtas.	10 ml
Huevo revuelto bien cocido (opcional) 1 pza.	1 pza.
Vinagre de arroz (opcional) 1 cdta.	5 ml

Preparación:

1. Saltear el filete con aceite en un sartén y cocer por completo. Cortar en trozos pequeños.
2. Enjuagar el arroz con agua fría para quitar el exceso de almidón y escurrir. Calentar la taza de agua con aceite de ajonjolí; cuando esté hirviendo, agregar el arroz y dejar cocer, tapado, hasta que se consuma toda el agua.
3. En el mismo sartén donde se hizo la carne, agregar la zanahoria y el brócoli; saltear durante 5 minutos. Agregar un poco de caldo o agua, tapar y dejar cocer hasta que estén completamente suaves.
4. Mezclar el arroz, las verduras y la carne. Servir.
5. Si se agrega huevo, hacer un omelette y cortar en tiras; agregar al arroz al final y mezclar.

***El ajonjolí puede causar alergia; probar poco a poco la tolerancia del bebé.**

***Si se agregan huevo y/o ajonjolí, introdúcelos primero de forma aislada antes de combinarlos en esta receta.**

Aporta:
Proteína · Vitamina C · Hierro · Niacina

Energía por porción:

225.3 kcal

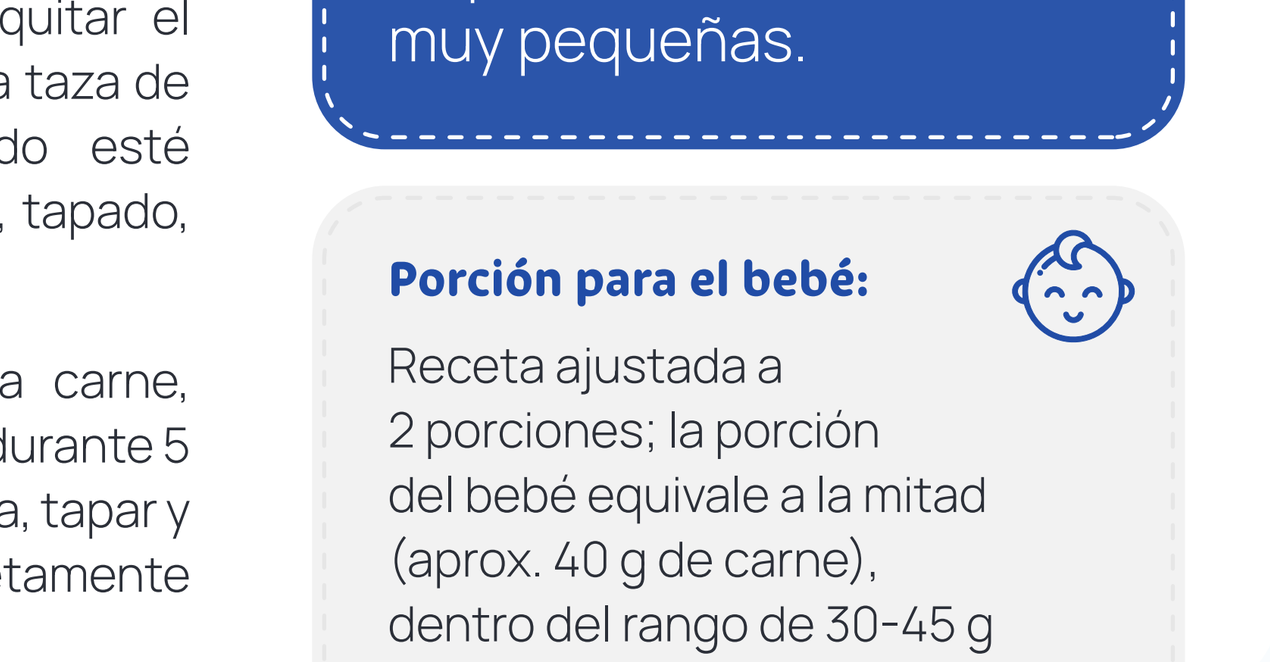
Proteína	11.55 g	21 %
Hidratos de carbono	13.65 g	25 %
Lípidos	13.5 g	54 %
		100%
Hierro	**1.45 mg**	
Zinc	**2.0 mg**	
Vitamina A	**158.15 mcg**	

Nota nutricional:

El arroz y las verduras salteadas introducen sabores nuevos; el ajonjolí se prueba en cantidades muy pequeñas.

Porción para el bebé:

Receta ajustada a 2 porciones; la porción del bebé equivale a la mitad (aprox. 40 g de carne), dentro del rango de 30-45 g recomendado para 15-24 meses.



Estofado de cerdo con verduras

18 a 24 meses

Rinde: 1 porción

Completo y nutritivo

Ingredientes:

(1 porción)

Filete o espaldilla de cerdo en cubos pequeños 3 cdas. soperas de carne en cubos	45 g
Papa blanca en cubos pequeños 1/6 de papa mediana	25 g
Zanahoria en cubos pequeños 1 cda. sopera	12 g
Chayote en cubos pequeños Trozo pequeño	15 g
Jitomate guaje 1/4 de jitomate chico	15 g
Cebolla 1 y 1/2 cdtas.	8 g
Ajo 1/4 de diente	1 g
Aceite 2 cdtas.	10 ml

Preparación:

1. Sellar la carne en aceite caliente por todos lados en una olla.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo; agregar a la carne, tapar y sofreír durante 5 minutos.
3. Incorporar 100 ml de agua y cocer a fuego medio, tapado. Remover de vez en cuando.
4. Agregar la papa, la zanahoria y el chayote en trozos pequeños; cocer durante 10 minutos más, aproximadamente.
5. Para servir, verificar que la carne esté muy suave y cortar en trozos pequeños.

Aporta:
Vitamina A · Potasio · Proteína · Vitamina C

Energía por porción:

221.8 kcal

Proteína	14.4 g	26 %
Hidratos de carbono	15.7 g	28 %
Lípidos	11.5 g	46 %
		100%

Hierro	**1.4 mg**
Zinc	**1.0 mg**
Vitamina A	**182.6 mcg**

Nota nutricional:

Guiso completo con carbohidratos, proteína y vitaminas.



18 a 24 meses

Filete de cerdo con puré de manzanas o peras

También se puede elaborar para bebés de 6-7 meses procesando la carne junto con el puré

Aporta:
Energía · Proteína · Hierro · Vitamina B

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

	(1 porción)
Filete de cerdo 3 cdas. soperas de carne en trozos	45 g
Aceite de oliva 2 cdtas.	10 ml
Manzana Golden 1 pza. mediana	1 pza.
Agua	Cantidad suficiente

Energía por porción:

490.7 kcal

Proteína	10.5 g	8 %
Hidratos de carbono	77.2 g	62 %
Lípidos	16.9 g	30 %
		100%

Hierro	**1.5 mg**
Zinc	**2.0 mg**
Vitamina A	**9.6 mcg**

Preparación:

1. Pelar y cortar las manzanas en trozos pequeños; quitar las semillas y el corazón.
2. Cocer las manzanas en una olla con poca agua hasta que estén suaves.
3. Triturar las manzanas con un tenedor.
4. Saltear el filete con poco aceite hasta que esté bien cocido; cortar en trozos pequeños o tiras.
5. Servir la carne y acompañar con el puré.

Nota nutricional:

La fruta cocida aporta dulzor natural y vitamina C, que ayuda a absorber mejor el hierro de la carne.

***Se puede elaborar con peras o manzanas.**

***Para bebés de 6 meses, licuar la carne con las manzanas.**



Sopa de cerdo con pasta y espinaca

12 a 24 meses

Rinde: 1 porción

Alto en folato

Ingredientes: (1 porción)

Cerdo molido (filete, solomillo, pierna) 3 cdas. soperas de carne molida	45 g
Pasta conchita pequeña 1/4 de taza (sin cocer)	30 g
Espinaca picada fina 1/4 de taza (un puñado pequeño)	20 g
Jitomate 1/2 jitomate mediano	50 g
Cebolla 1 cda. sopera	15 g
Aceite 1 cdta.	5 g

Preparación:

1. Dorar el cerdo molido en aceite en una olla; retirar el exceso de grasa.
2. Sofreír la cebolla; agregar el jitomate licuado y cocer durante 5 minutos.
3. Añadir 200 ml de agua; llevar a hervor e incorporar la pasta.
4. Cocer según las indicaciones del paquete; 2 minutos antes de finalizar la cocción, agregar la espinaca.
5. Servir tibia, en trozos pequeños, según la edad del bebé.

Aporta:
Acido fólico · Hierro · Vitamina K · Proteína

Energía por porción:

297.6 kcal

Proteína	11.8 g	16 %
Hidratos de carbono	13.3 g	18 %
Lípidos	22.3 g	66 %
		100%

Hierro	**1.6 mg**
Zinc	**1.0 mg**
Vitamina A	**114.8 mcg**

Nota nutricional:

La espinaca aporta folato y hierro; el cerdo mejora la absorción del hierro vegetal.



12 a 24 meses

Cerdo deshebrado con frijoles negros

Se puede realizar para toda la familia.

Rinde: 4 porciones

Combinación clásica

Ingredientes: (4 porciones)

Espaldilla de cerdo cocida o matambre 1 pieza mediana (tamaño de la palma de la mano y media)	300 g
Frijoles negros cocidos 1 y 1/2 tazas	300 g
Jitomate guaje 3 jitomates medianos	200 g
Ajo 2 dientes	10 g
Cebolla 1/2 cebolla mediana	60 g
Epazote fresco 2-3 ramitas	10 g

Preparación:

1. Cocer la carne en agua con media cebolla y ajo; para el matambre, quitar la mayor parte de la grasa antes de cocer.
2. Deshebrar finamente la carne de cerdo ya cocida.
3. Licuar la mitad de los frijoles con jitomate, ajo y cebolla.
4. Sofreír la salsa de frijol durante 8 minutos a fuego medio.
5. Incorporar el cerdo deshebrado y los frijoles enteros restantes.
6. Agregar el epazote y cocer durante 5 minutos más.
7. Servir con tortillas.

Aporta:
Proteína completa · Hierro · Fibra · Antioxidantes

Energía por porción:

197.2 kcal

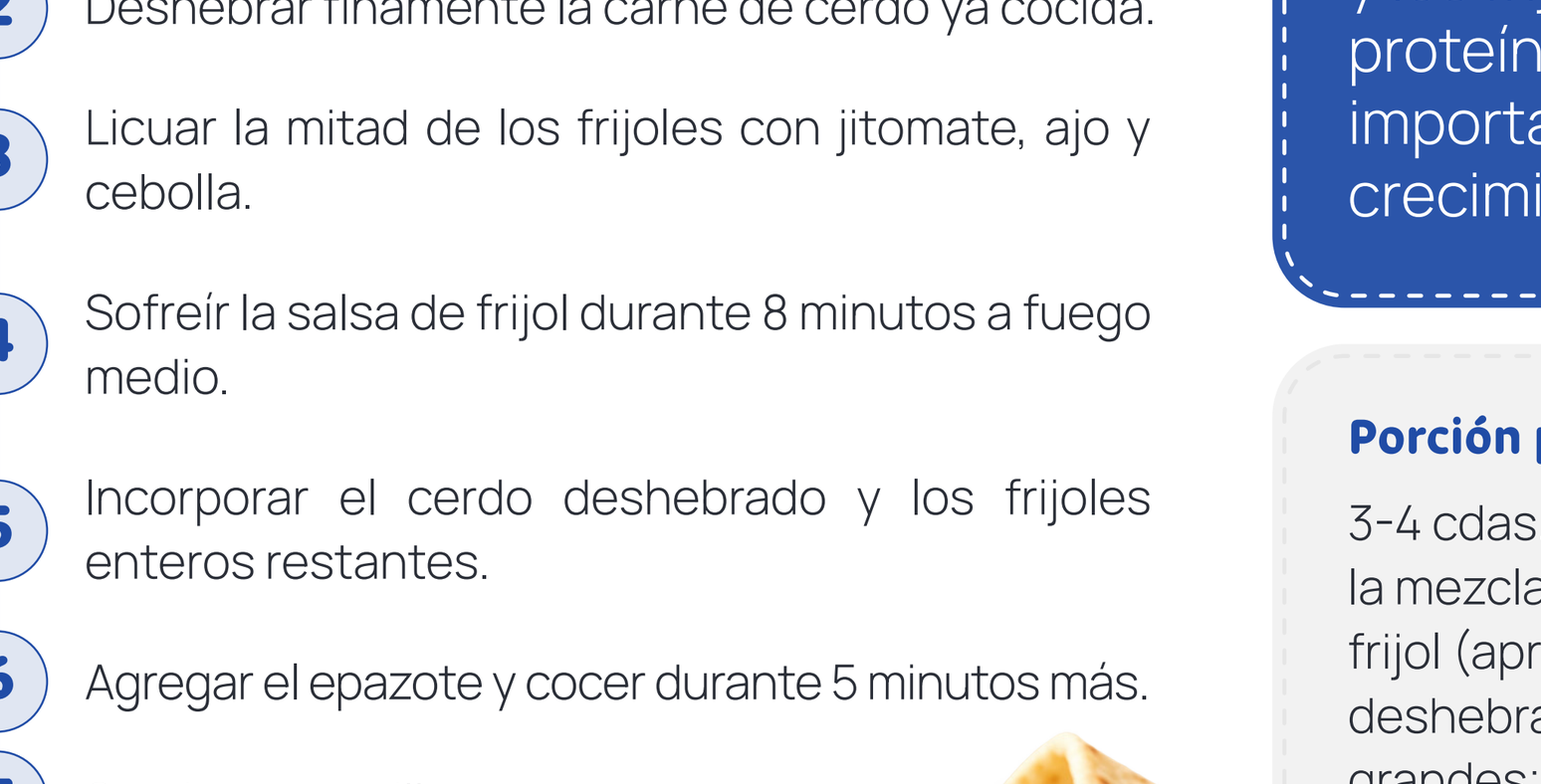
		100%
Proteína	22.7 g	46 %
Hidratos de carbono	21.95 g	44 %
Lípidos	2.1 g	10 %
Hierro	**2.47 mg**	
Zinc	**2.25 mg**	
Vitamina A	**21.0 mcg**	

Nota nutricional:

La carne de cerdo y los frijoles aportan proteína, hierro y fibra, importantes para el crecimiento infantil.

Porción para el bebé:

3-4 cdas. soperas de la mezcla de carne con frijol (aprox. 45-55 g), bien deshebrada y sin trozos grandes; el resto se comparte con la familia.



Tinga de cerdo poblana

Se puede realizar para toda la familia.

18 a 24 meses

Rinde: 1 porción

Tradicional mexicano

Ingredientes:

(1 porción)

Espaldilla de cerdo 3 cdas. soperas de carne en trozos	45 g
Cebolla blanca (1, para cocer y descartar) 1/2 pza.	1/2 pza.
Jitomate guaje o tomate rojo 1/2 jitomate mediano	50 g
Cebolla blanca fileteada (2) 2 cdtas.	20 g
Ajo 1/2 diente	2 g
Aceite vegetal 2 cdtas.	10 ml
Orégano Una pizca	Una pizca

Preparación:

1. Cocer la carne con la cebolla **(1)** hasta que esté muy suave. Deshebrar.
2. Saltear la cebolla fileteada **(2)** hasta acitronar.
3. Licuar el jitomate con el ajo; incorporar al sofrito y cocinar durante 8 minutos.
4. Agregar la carne deshebrada, mezclar bien y cocer durante 10 minutos más.
5. Se puede acompañar con arroz.

Aporta:
Proteína · Vitamina B12 · Hierro · Licopeno

Energía por porción:

215.6 kcal

Proteína	11 g	20 %
Hidratos de carbono	3.5 g	7 %
Lípidos	17.5 g	73 %
		100%

Hierro	**0.8 mg**
Zinc	**2.0 mg**
Vitamina A	**1.2 mcg**

Nota nutricional:

El jitomate rostizado aporta antioxidantes y la carne deshebrada es fácil de digerir.



24+ meses

Lomo de cerdo en adobo

Se puede realizar para toda la familia.

Rinde: 4 porciones

Clásico oaxaqueño

Ingredientes:

(4 porciones)

Lomo de cerdo entero 1 pieza mediana	360 g
Chile mulato seco 3 piezas	30 g
Chile pasilla seco 3 piezas	30 g
Chile ancho seco 2 piezas	25 g
Vinagre blanco 3 y 1/2 cdas. soperas	50 g
Ajo 4 dientes	20 g
Comino 1/4 cdta.	1 g
Aceite vegetal 1 y 3/4 cdas. soperas	25 g

Preparación:

1. Tostar y remojar los chiles en agua caliente durante 20 minutos; escurrir.
2. Licuar los chiles con ajo, comino y vinagre hasta obtener una salsa tersa.
3. Cortar el lomo en trozos.
4. Sellar el lomo en aceite caliente en un sartén u olla y añadir el adobo.
5. Cocer tapado a fuego bajo durante aproximadamente 40 minutos.
6. Cortar en trozos pequeños para el bebé y servir.

***No agregar adobo extra al plato del bebé.**

Aporta:
Proteína · Vitamina B12 · Hierro · Licopeno

Energía por porción:

289.8 kcal

Proteína	19.85 g	26 %
Hidratos de carbono	13.7 g	18 %
Lípidos	18.6 g	56 %
		100%

Hierro	**1.9 mg**
Zinc	**1.75 mg**
Vitamina A	**250 mcg**

Nota nutricional:

El adobo mexicano combina chiles con especias que tienen propiedades antiinflamatorias.

Porción para el bebé:

2-3 cdas. soperas de lomo en trozos pequeños (aprox. 35-40 g), dentro del rango de 40-60 g para mayores de 24 meses, sin adobo adicional.



Bibliografía

- Canadian Pork Council. (s. f.). Pork for babies. https://www.cpc-ccp.com/pork-for-babies

- Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. (2024). Beneficios del consumo de carne de cerdo. https://www.ciad.mx/beneficios-del-consumo-de-carne-de-cerdo/

- Drewnowski, A. (2024). Perspective: The place of pork meat in sustainable healthy diets. Current Developments in Nutrition, 8. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831324000474

- Excélsior & Procuraduría Federal del Consumidor. (2025). Beneficios de la carne de puerco y cuánta es saludable comer.

- Food and Agriculture Organization. (2013). FAO/INFOODS food composition database for biodiversity (Versión 2.1). FAO.

- Food and Agriculture Organization & World Health Organization. (2004). Vitamin and mineral requirements in human nutrition (2.ª ed.). World Health Organization.

- National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2023a). Dietary supplement fact sheets. https://ods.od.nih.gov

- National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2023b). Iron: Fact sheet for health professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/

- Pan American Health Organization & World Health Organization. (2003). Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. PAHO/WHO.

- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Vieyra-Rebollar, T. A., et al. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín Médico del Hospital Infantil de México, 73(5), 338–356. https://doi.org/10.1016/j.bmhimx.2016.06.007

- U.S. Department of Agriculture. (s. f.). FoodData Central: Pork nutrients. https://fdc.nal.usda.gov/food-details/2646168/nutrients

INSTITUTO MEXICANO DE LA PORCICULTURA A. C.

SUPERIOR de GASTRONOMÍA UNIVERSIDAD

RECETARIO PARA TU BEBÉ

A partir de los 6 meses

Con carne de cerdo:

¡Sabores que hacen crecer!

© 2026. Instituto Mexicano de la Porcicultura (IMP), Colegio Superior de Gastronomía (CSG) y Academia Mexicana de Pediatría (AMP). Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción, distribución o modificación total o parcial de esta publicación sin autorización previa por escrito de los titulares de los derechos, salvo las excepciones previstas por la legislación aplicable.