

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios. A partir de los 12 meses (nota: la edad cambia dependiendo del producto). Material educativo para padres a través del profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN

Menú primeros hábitos



El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). ^^Contiene azúcares naturales de la fruta. UTILÍCESE BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA. NAN® 3 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de un año.

A partir de 12 meses

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios. A partir de los 12 meses (nota: la edad cambia dependiendo del producto). Material educativo para padres a través del profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Socié des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN

A partir de
12
meses



El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). ^^Contiene azúcares naturales de la fruta. UTILÍCESE BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA. NAN® 3 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de un año.

A partir de 12 meses

A partir de



Es importante que recordemos ofrecer alimentos adecuados para bebés en las comidas principales, así como en las colaciones o snacks.



En ésta etapa, tu pequeño se moverá más y será más consciente de sí mismo y de su entorno. ¡Querrá explorar todo el día!
Su crecimiento ya no será tan rápido y así su apetito será menor.



~900 kcal



Menús

1

Desayuno

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Papaya y melón en cubitos ½ taza



Colación

- Chips Gerber® sabor zanahoria ½ taza

Comida

- Comida Gourmet Gerber® sabor pastita con res "A partir de 12 meses" 1 frasco

Colación

- Cereal Gerber® Puffs® sabor manzana y fresa ½ taza

Cena

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + champiñones guisados 1/3 taza



2

Desayuno

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Manzana y plátano en trocitos ½ taza



Colación

- Galletas Gerber® de vainilla 2-3 piezas

Comida

- Comida Gourmet Gerber® sabor pollito con papas "A partir de 12 meses" 1 frasco

Colación

- Fresa picada ½ taza

Cena

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + zanahoria guisada 1/3 taza



3

Desayuno

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Pera y mango en cubitos ½ taza



Colación

- Cereal Gerber® Puffs® sabor manzana y fresa ½ taza

Comida

- Lentejas 1/3 taza + arroz rojo 1/3 taza + betabel cocido 1/3 taza

Colación

- Moras azules picadas ½ taza

Cena

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + chayote guisado 1/3 taza



4

Desayuno

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Papaya en trocitos ½ taza



Colación

- Cereal Gerber® Puffs® sabor manzana y fresa ½ taza

Comida

- Pescado cocido 1 tirita + puré de papa 1/3 taza + brócoli cocido 1/3 taza

Colación

- Cereal Gerber® Puffs® Junior Mora ½ taza

Cena

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + calabacita guisada 1/3 taza



5

Desayuno

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Mandarina en trocitos



Colación

- Galletas Gerber® de vainilla 2-3 piezas

Comida

- Comida Gourmet Gerber® sabor res con verduras "A partir de 12 meses" 1 frasco

Colación

- Naranja en gajos 1 pieza

Cena

- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 3) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + ejotes guisados 1/3 taza



A partir de
12
meses

Tips para la alimentación de tu pequeño

Cereales

Los cereales Gerber® le aportarán granos selectos a la dieta de tu pequeño, puedes ofrecerlos como parte de su plato, en el desayuno y la cena.

¡UTILIZA **LECHE MATERNA** o LA **LECHE RECOMENDADA POR TU PROFESIONAL DE LA SALUD!**

TIP

Es posible que el apetito de tu pequeño cambie, ya que la velocidad de crecimiento disminuye, procura ofrecer opciones nutritivas en todas sus comidas

Papilla COMIDITAS

A la hora de la comida complementa con una comida Gerber con alguno de sus 4 sabores

TIP

Ofrece 3 comidas principales y 2 refrigerios o snacks, esto le dará oportunidad de recibir nutrientes a lo largo de todo el día

SNACKS **TIP**

El portafolio de snacks Gerber® Junior brinda opciones de snacks adecuados como galletas o cerealitos Puffs® que puedes ofrecer entre comidas o como parte de su platito



Elige snacks que además de ricos sean nutritivos y adecuados para su edad.

NAN® 3 **TIP**

Aporta energía, proteínas de calidad y cantidad adecuadas, vitaminas y minerales que pueden apoyar su crecimiento y desarrollo, sin descuidar la pancita de tu pequeño gracias a su combinación exclusiva de Optipro®, probióticos L. reuteri y HM-O



Bebida

Las bebidas Gerber® en esta etapa aportan un toque de fruta sin azúcares añadidos a la dieta de tu pequeño.



*Los azúcares añadidos reportados en etiqueta provienen del jugo de la fruta. ^^Contiene azúcares naturales de la fruta.

Es recomendable consumir cada uno de los alimentos nuevos por separado antes de integrarlos en la dieta para evaluar tolerancia. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). NAN® 3 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de un año.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios. A partir de los 12 meses (nota: la edad cambia dependiendo del producto). Material educativo para padres a través del profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Socié des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN



Menú mi dieta familiar



Por tu bebé,
todo

A partir de 24 meses

El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). **Contiene azúcares naturales de la fruta. NAN® 4 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de dos años.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios. A partir de los 12 meses (nota: la edad cambia dependiendo del producto). Material educativo para padres a través del profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Socié des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN

A partir de

24
meses



Gerber®



Por tu bebé,
todo

A partir de 24 meses

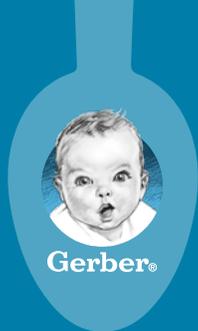
El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). UTILÍCESE BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA. NAN® 4 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de dos años.

A partir de
24
meses

Tu pequeño necesita hasta cinco veces más nutrientes esenciales que los adultos. Y, a los 2 años notarás que tu pequeño ¡no para! ni para la hora de la comida.



Tu pequeño necesita el doble de energía que tú. NAN® 4 tiene vitaminas y minerales esenciales que le pueden ayudar a utilizar esa energía sin descuidar su nutrición.



~1 000 kcal ⚡

Menús

1

Desayuno



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + plátano en rodajas ½ pieza + pan tostado 1 pieza con crema de cacahuate 1 cdtita

Colación

- Galletas Gerber® de vainilla 2-3 piezas + fresas picadas ½ taza

Comida

- Pechuga de pollo deshebrada con jitomate ½ taza + brócoli al vapor ½ taza + papa al horno ½ pieza

Colación

- Pouch Gerber® Junior sabor plátano 1 pouch + apio en palitos 5 piezas

Cena



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + taco de pollo con tortilla de maíz + aguacate 2 rebanadas

2

Desayuno



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + manzana picada 1 pieza pequeña + huevo revuelto 1 pieza con ejotes

Colación

- Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + Zanahoria rayada ½ taza

Comida

- Tortitas de espinaca con queso panela 2 piezas + arroz blanco ½ taza

Colación

- Puré de plátano 1 pieza + galleta de arroz inflado 1 pieza

Cena



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + papaya picada ½ taza + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + crema de cacahuate 1 cucharada

3

Desayuno



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + frijoles ½ taza con queso blanco 1 cdtita + pera picada 1 pieza

Colación

- Jícama rayada ½ taza + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g

Comida

- Caldito de pollo con arroz cocido ½ taza + zanahoria cocida ¼ taza + pollo cocido ¼ taza, se puede acompañar con ¼ de aguacate

Colación

- Galletas Gerber® de vainilla 2-3 piezas + pera picada en cuadrillos 1 pieza

Cena



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + manzana en cubos 1 pieza pequeña + crema de almendras 1 cucharada

4

Desayuno



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + papaya ½ taza + pan integral 1 rebanada con aguacate ¼ pieza

Colación

- Pouch Gerber® Junior "A partir de 12 meses" sabor yogurt manzana ciruela 1 pouch + apio en palitos 5 piezas

Comida

- Picadillo de res ½ taza + espinacas guisadas ½ taza + puré de papa ½ taza

Colación

- Naranjas en gajos 1 pieza + barrita de amaranto 1 pieza

Cena



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + pan integral 1 rebanada con frijoles machacados 2 cucharadas + aguacate 2 rebanadas

5

Desayuno



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel "A partir de 12 meses" 15 g + moras azules rebanadas ½ taza

Colación

- Jitomates cherry partidos a la mitad 6 piezas + queso panela en cubos 1 rebanada

Comida

- Pasta con salsa de jitomate ½ taza + pollo asado 2 tiritas + pepino en rodajas ½ pieza

Colación

- Chips Gerber® sabor zanahoria ½ taza

Cena



- Vaso entrenador de Alimento para niño de corta edad (NAN® 4) (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + quesadilla con tortilla de maíz y queso Oaxaca 1 pieza + calabacitas asadas con jitomate ½ taza

A partir de **24** meses

Tips para la alimentación de tu pequeño

SNACKS

El portafolio de snacks Gerber® Junior brinda opciones de snacks adecuados como galletas o puffs que puedes ofrecer entre comidas o como parte de su platito



Tip

Elige snacks que además de ricos sean nutritivos y adecuados para su edad.



NAN® 4 **Tip**

Lo ayudará a alcanzar una nutrición adecuada en ésta etapa acelerada. Claro, ¡cuidando su pancita! Gracias a su combinación exclusiva.



Bebida

Las bebidas Gerber® en esta etapa aportan un toque de fruta sin azúcares refinados a la dieta de tu pequeño.



*Los azúcares añadidos reportados en etiqueta provienen del jugo de la fruta. ^^Contiene azúcares naturales de la fruta.

Es recomendable consumir cada uno de los alimentos nuevos por separado antes de integrarlos en la dieta para evaluar tolerancia. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo). NAN® 4 Optimal Pro y los productos GERBER® mencionados, no son sucedáneos de la leche materna, sino alimentos para niños a partir de dos años.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios. A partir de los 12 meses (nota: la edad cambia dependiendo del producto). Material educativo para padres a través del profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. COME BIEN



Gerber®

Por tu bebé,
todo