



Gerber®

Plan de menús Gerber®



1era etapa

Material de orientación alimentaria para ser distribuido por el profesional de la salud. La lactancia materna debe ser exclusiva hasta los 6 meses y continuar por el mayor tiempo posible luego de iniciada la alimentación complementaria.

Por tu bebé,
todo

1era etapa

A partir del sexto mes, es importante que junto con la leche materna se integren nuevos alimentos a la dieta de los pequeños.



Gerber



Recuerda que al inicio deberás introducir un alimento nuevo a la vez y ofrecerlo por 3 días consecutivos antes de introducir un alimento nuevo, para observar tolerancia.

~600 kcal



Menús

1

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Arroz Etapa 1 15 gr

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Zanahoria Etapa 1 1 Frasco
- Papilla de carne de res 2 Cucharadas

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Papilla Gerber® de Durazno Etapa 1 1 Frasco
- Leche materna 177.4 ml

2

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Avena Etapa 1 15 gr

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Chayote Etapa 1 1 Frasco
- Papilla de pollo 2 Cucharadas

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Cereal Gerber® Avena Etapa 1 15 gr
- Leche materna 177.4 ml

3

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Avena Etapa 1 15 gr

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Zanahoria Etapa 1 1 Frasco
- Papilla de carne de res 2 Cucharadas

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Papilla Gerber® de Manzana Etapa 1 1 Frasco
- Leche materna 177.4 ml

4

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Arroz Etapa 1 15 gr

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Chayote Etapa 1 1 Frasco
- Papilla de pavo 2 Cucharadas

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Papilla Gerber® de Pera Etapa 1 1 Frasco
- Leche materna 177.4 ml

5

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Avena Etapa 1 15 gr

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Zanahoria Etapa 1 1 Frasco
- Papilla de pollo 2 Cucharadas

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Cereal Gerber® Avena Etapa 1 15 gr
- Leche materna 177.4 ml

1era etapa

Tips para la alimentación de tu pequeño

Cereales

Los cereales Gerber® le aportarán gran densidad de nutrientes 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

Empieza la alimentación complementaria ofreciendo cereales infantiles que ayudarán a asegurar el aporte adecuado de hierro y zinc.



Papilla para comiditas

A la hora de la comida puedes mezclar papilla casera de carne o pollo con alguna papilla de verdura Gerber® para brindar variedad en la dieta de tu pequeño.

Tip

Utiliza una cucharita especial con borde grueso y punta suave para prevenir lesiones en sus encías.



Papilla de fruta y verdura

Gerber® cuenta con papillas de fruta y verdura que puedes incluir en cualquier tiempo de comida.



Bebida

¡Puedes ofrecerlas a lo largo del día!

Tip

Es importante ofrecer los alimentos sin sal ni azúcar añadida para conocer los sabores naturales de los alimentos.

