



Gerber®

Plan de menús Gerber®



a partir
8
meses

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

a partir
8 meses

Luego de la introducción de los grupos de alimentos en la dieta de tu pequeño, es importante enfocarnos en ofrecer variedad en sabores y texturas.



Gerber



La integración de diversas texturas en la alimentación de tu pequeño, apoyará el adecuado desarrollo del habla y su motricidad.

~700 kcal



Menús

1

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Trigo y manzana Etapa 3 15 gr
- Melón trocitos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 118.2 ml
- Pouch Gerber® de manzana Etapa 3 1 Pouch

Comida

- Papilla Gerber® de Verduras con pollo y arroz Etapa 3 1 Frasco
- Frijoles cocidos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Cereal Gerber® Trigo y manzana Etapa 3 15 gr
- Zanahoria y calabacita cocida 1/4 Taza
- Leche materna 177.4 ml

2

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® 4 Cereales Zanahoria y Plátano Etapa 3 15 gr
- Plátano en trocitos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Carne molida con jitomate 1/4 de Taza
- Espinacas cocidas 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Papilla Gerber® Durazno Etapa 3 1 Frasco
- Leche materna 177.4 ml

3

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Papilla Gerber® Pera Etapa 3 1 Frasco
- Pan integral c/jamón 1/2 rebanada

Colación

- Leche materna 118.2 ml
- Pouch Gerber® de Mango Etapa 3 1 Pouch

Comida

- Papilla Gerber® de Verduras con pavo y pasta Etapa 3 1 Frasco
- Betabel en trocitos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Cereal Gerber® 4 Cereales Zanahoria y Plátano Etapa 3 15 gr
- Ejote y Chayote cocido 1/4 Taza
- Leche materna 177.4 ml

4

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Trigo y manzana Etapa 3 15 gr
- Papaya en trocitos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Papilla Gerber® de Verduras con res y arroz Etapa 3 1 Frasco
- Bebida hidratante Gerber® Coco, Piña Etapa 3 1 Frasco

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Pouch Gerber® Pera y Plátano Etapa 3 1 Pouch
- Pan integral c/jamón 1/2 Rebanada
- Leche materna 177.4 ml

5

Desayuno

- Leche materna 177.4 ml
- Cereal Gerber® Trigo y manzana Etapa 3 15 gr
- Piña en trocitos 1/4 Taza

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Comida

- Pescado cocido 1 tiritita
- Papa y chayote cocido 1/4 Taza
- Bebida hidratante Gerber® Manana y Pera Etapa 3 1 Frasco

Colación

- Leche materna 177.4 ml

Cena

- Pouch Gerber® Manzana Mango Etapa 3 1 Pouch
- Cereal Gerber® 4 Cereales Zanahoria y Plátano Etapa 3 15 gr
- Leche materna 177.4 ml

a partir
8 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 importante comenzar a estimular que tu pequeño se alimente solo, permite que juegue y se ensucie en el proceso.



Papilla de frutas y verduras

Gerber® cuenta con papillas de frutas, verduras y combinaciones de diferentes grupos de alimentos que puedes incluir en cualquier tiempo de comida



Las texturas con trocitos irán favoreciendo el desarrollo de habilidades para el habla.



Papilla COMIDITAS

A la hora de la comida puedes optar por ofrecer una comida Gerber® o bien mezclar papilla casera de pollo o res con una papilla Gerber® de verduras para dar variedad a la dieta de tu pequeño



Tip

Tip

Ofrecer variedad de colores en su plato, hará que sea más atractivo para comer.



Bebida

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

