



Gerber®

Plan de menús Gerber®



a partir
12 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
12 meses

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



Gerber



Entre más alimentos acepte tu pequeño antes de los 12 meses de edad, será más probable que los coma posteriormente.

~900 kcal



Menús

1

Desayuno

- Vasito de leche materna o de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + Papaya y melón en cubitos ½ taza

Colación

- Barrita amaranto 1 pza.

Comida

- Comidita completa Gerber® Pastita con res Etapa 4 1 Frasco

Colación

- Cereal Gerber® Puffs® Junior Manzana Fresa ½ taza

Cena

- Vasito de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + champiñones guisados 1/3 taza

2

Desayuno

- Vasito de leche materna o de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + Manzana y plátano en trocitos ½ taza

Colación

- Galletitas Gerber® Junior 2-3 piezas

Comida

- Comidita completa Gerber® Pollito con papas Etapa 4 1 Frasco

Colación

- Fresa picada ½ taza

Cena

- Vasito de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + zanahoria guisada 1/3 taza

3

Desayuno

- Vasito de leche materna o de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + Pera y mango en cubitos ½ taza

Colación

- Cereal Gerber® Puffs® Junior Manzana 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

- Vasito de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + chayote guisado 1/3 taza

4

Desayuno

- Vasito de leche materna o de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + Papaya en trocitos ½ taza

Colación

- Pouch Gerber® Yogurt con pera, plátano bebés sabor pera 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

- Vasito de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + calabacita guisada 1/3 taza

5

Desayuno

- Vasito de leche materna o de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + Mandarina en trocitos ½ taza

Colación

- Galletitas Gerber® Junior 2-3 piezas

Comida

- Comidita completa Gerber® Res con verduras Etapa 4 1 Frasco

Colación

- Naranja en gajos 1 pieza

Cena

- Vasito de fórmula de crecimiento NAN® 3 (215 ml de agua + 4 medidas de polvo) + Cereal infantil Gerber® Trigo con miel Etapa 4 15 g + ejotes guisados 1/3 taza

a partir
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 puedes optar por ofrecer una comida Gourmet Gerber® y complementar su platito con vegetales de diferentes colores

Tip

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



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 deliciosos sean nutritivos y adecuados para su edad.



Bebida

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

