

Intro

¡Hola!

6-8 meses

9-11 meses

1 año +



Gerber®

presentan

# La aventura de comer

## CONSEJOS, IDEAS DE MENÚ Y RECETAS PARA ALIMENTAR A TU BEBÉ



**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.  
**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

APRENDE MÁS DE NUTRICIÓN EN

Nestlé  
**Mom & me**  
COMIENZO SANO. VIDA SANA

# Inicio de una nueva etapa

Recuerda siempre consultar con tu pediatra cualquier duda relacionada a la alimentación de tu niño o niña.

## ¡ HOLA MAMÁS Y PAPÁS !

Una nueva etapa junto a tu bebé está por iniciar. Una etapa que brinda mucha incertidumbre como padres, pero que debes disfrutarla y acompañar a tu bebé en estos descubrimientos de muchos nuevos sabores y texturas.

Recuerda que crear un ambiente agradable alrededor de las comidas ayudará a definir una conducta alimentaria saludable para el futuro.

No olvides lavar siempre tus manos y las de tu hijo(a) antes de comer. Utilizar alimentos en buen estado, lavar y desinfectar las frutas y vegetales con agua potable y siempre hacer una correcta cocción de las carnes y el huevo. Esto contribuye a evitar riesgos microbiológicos y a mantener a tu bebé seguro(a).

Nosotros en Nestlé queremos apoyarte y acompañarte en este camino, ofreciéndote productos nutritivos, saludables y adecuados para tu bebé y también con consejos e ideas para que puedas prepararle sus comiditas.

Intro

¡Hola!

6-8 meses

9-11 meses

1 año +

# 6-8 meses



Info



**NOTA:**

Las cucharitas en los menús  
te indican cuáles recetas encontrarás  
en este librito



Menús



Recetas

# Tu bebé cumple 6 meses y ya tiene el desarrollo motor necesario para iniciar la alimentación

te brindamos estos consejos para ese inicio y los primeros meses de alimentación de tu bebé:



- Muchas veces te preguntas cual será la mejor forma de alimentar a tu bebé, sin embargo, no existe una sola alimentación ideal. Lo importante es que consultes con tu profesional de salud y tomes la decisión que más tranquilidad te brinde.
- Recuerda que es muy importante siempre presentar diferentes texturas a tus niños(as), los métodos tradicionales recomiendan siempre iniciar con las papillas e ir avanzando texturas conforme tu niño(a) vaya adquiriendo mayores destrezas. Existen otros métodos que recomiendan desde el inicio la alimentación en trocitos, sin embargo, recuerda que la textura papilla también es importante introducirla para que tu bebé se acostumbre.
- Si tu bebé está cansado(a), con mucha hambre o sobre estimulado te será más difícil que quiera probar los alimentos.
- Déjalo(a) experimentar con sus manos, que se llenen de comida, se las lleven a la cara, es su forma de descubrir texturas y es parte de su proceso natural de aprendizaje y descubrimientos.
- Recuerda, si ya no desea comer más no lo(a) obligues, de esta forma le enseñamos a reconocer la saciedad, un muy buen hábito en la alimentación.
- Intenta, en la medida de lo posible, siempre ofrecerle sus alimentos en la mesa familiar, acompañado(a) de otros integrantes de la familia, compartiendo en un momento agradable; esto ayuda a crear hábitos saludables alrededor de la alimentación.

¡ Disfruta el caos !



## ¿Qué, cómo y cuánta cantidad puedo darle a mi bebé?



- Te recomendamos ofrecer al inicio alimentos de un solo ingrediente, esto te ayudará a identificar muy bien tolerancias o alergias, conforme va creciendo puedes ir mezclando más alimentos en un mismo platillo, ya sea combinados o bien cada uno por separado para que tu bebé vaya reconociendo el sabor verdadero de cada alimento.
- Recuerda nunca agregues sal ni azúcar a los alimentos, si quieres darle mayor sabor utiliza condimentos naturales. Los niños y niñas menores de 1 año no deben recibir alimentos con sal o azúcar agregada.
- Espera de tres a cinco días entre cada nuevo alimento para ver si tu bebé tiene una reacción.
- Al inicio darás unas cucharaditas de prueba (2 a 3 cucharaditas), conforme va pasando el día puedes ir aumentando la cantidad hasta hacer una porción. Recuerda siempre respetar las señales de saciedad de tu bebé. Puedes identificar la saciedad cuando tu bebé: voltea la cabeza al acercar el pezón, si se inclina hacia el lado opuesto de donde se encuentra la comida, si aleja la cuchara o tazón, si cierra la boca firmemente, si escupe comida de su agrado, si disminuye el ritmo, se distrae y mira hacia otro lado y si se queda dormido mientras come.
- Alimenta despacio, deja a tu bebé experimentar y sentir el alimento en su boca, esto también ayudará a que vaya identificando sus sensaciones de saciedad.
- Pon la cuchara frente a tu bebé y espera que te abra la boca para darle el alimento. No lo fuerces ni lo trates de engañar para que abra su boca.

**NOTA:**

Las cucharitas en los menús te indican cuáles recetas encontrarás en este librito.



# 6-8 meses

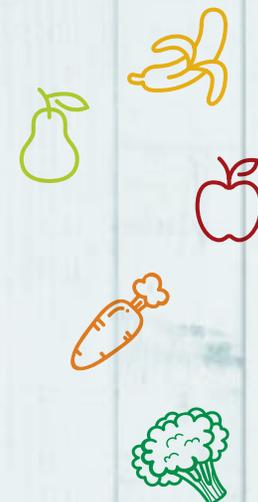
**Menú 01****Menú 02**

## Menú 01

## Menú 02

Puedes iniciar con 2 tiempos de comida e ir aumentando conforme tu bebé crece.  
**RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA.**

# Menú 01



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® ARROZ (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papaya machacada con el tenedor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 colado de GERBER® MANZANA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pera raspada con una cuchara.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banano machacado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® AVENA (25g) y 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.</li><li>• 1 colado de GERBER® PERA, (mezclas todos los ingredientes).</li></ul>
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chayote (güisquil) con carne, pasarlo por el procesador.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frijoles licuados con caldo, huevo duro picado y 1/2 tortilla desecha en el caldo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papilla** de brócoli con papa, chayote (güisquil) y pollo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papilla** de hígado de res con arroz, pasarlo todo por el procesador.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papilla** de zanahoria con arroz y huevo picado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aguacate machacado con pollo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papilla** de ayote, chayote (güisquil), zanahoria y carne pasada por el procesador.</li></ul>

*NOTA: Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Lic. Anyela Bocock, Guatemala.*

\* Si usas fórmula infantil sigue las indicaciones dadas por tu profesional de salud sobre la cantidad de consumo.

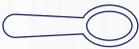
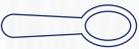
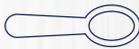
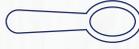
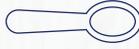
\*\* Preparación casi homogénea de los ingredientes con una textura suave en la que los alimentos han pasado por el procesador de alimentos.

# Menú 01

# Menú 02

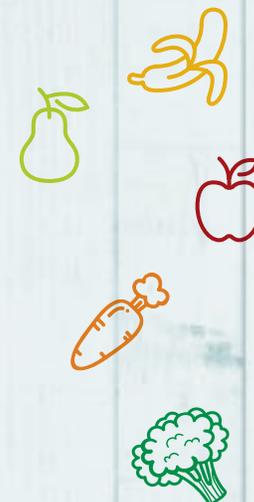
Conforme tu niño va creciendo vas aumentando los tiempos de comida e incluyendo más variedad de alimentos. **RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA.**

# Menú 02

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo duro machacado.</li> <li>• 1 colado GERBER® MANZANA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® 8 CEREALES (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud, con manzana machacada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panqueque de avena y banano.</li> <li>• 1 colado de GERBER® FRUTAS MIXTAS.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie de fresa.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® AVENA (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud, con banano machacado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo picado finamente.</li> <li>• Sandía machacada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de ciruela pasa y avena.</li> </ul> 
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de zanahoria y papa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas machacadas con papa y pollo procesado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camote con carne molida, (pasar todo por el procesador o machacar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de pollo, chayote (güisquil) y yuca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de brócoli papa y carne (pasar todo por el procesador, ya cocido).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz y pollo en el procesador con verduras cocidas y machacadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de ayote, papa y pollo procesado.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de papaya machacada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla** de banano y durazno, (se cocina el durazno y se machaca con el banano).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud con fruta machacada.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffin de vegetales triturados.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado de GERBER® MELOCOTÓN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Colado de GERBER® MANZANA o 1/4 manzana raspada.</li> </ul>

**NOTA:** Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Lic. Anyela Bocock, Guatemala.

\* Si usas fórmula infantil sigue las indicaciones dadas por tu profesional de salud sobre la cantidad de consumo.



\*\* Preparación casi homogénea de los ingredientes con una textura suave en la que los alimentos han pasado por el procesador de alimentos.

Info

Menús

Recetas



# 6-8 meses



Receta 01



Receta 03



Receta 02



Receta 04

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.  
**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

APRENDE MÁS  
DE NUTRICIÓN EN

Nestlé  
**Mom & me**

COMIENZO SANO. VIDA SANA

# Panqueques de banano



Porciones: 02



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1 banano machacado.

## PREPARACIÓN:

Revuelve todos los ingredientes y cocínalos.

## OPCIONAL:

Puedes agregar un huevo, mezclar todos los ingredientes y luego cocinarlos.

## TIP NUTRICIONAL:

¿Sabías que el banano aporta potasio?



# Receta 01



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Smoothie de fresa



Porciones: 01



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 3/4 de taza de la leche\* que toma tu bebé.
- 1/2 taza de fresas.

## PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora.

## OPCIONAL:

Puedes agregar 3 cdtas de Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES si deseas.

**TIP NUTRICIONAL:**  
¿Sabías que las fresas aportan fibra a la alimentación de tu bebé?

\* La leche recomendada por tu profesional de la salud.

# Receta 02



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Papilla de ciruela pasa y avena



Porciones: 01



Dificultad: Fácil

### INGREDIENTES:

- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA en 160 ml de leche.\*
- 1 ciruela pasa pasada por procesador o 1 colado GERBER® CIRUELA.

### PREPARACIÓN:

Mezcla los ingredientes hasta que se integren por completo.

### OPCIONAL:

Si usas el colado GERBER®, la leche para preparar el Cereal Infantil NESTUM® puede reducirse a la mitad.

### TIP NUTRICIONAL:

La ciruela es un alimento que aporta fibra, por lo tanto, favorece el tránsito intestinal.

\* La leche recomendada por tu profesional de la salud.

## Receta 03



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Muffins de vegetales



Porciones: 08



Dificultad: Media ■■

## INGREDIENTES:

- 1 calabacín o zucchini rallado.
- 1 zanahoria rallada.
- 3/4 taza de la leche recomendada por tu profesional de la salud.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 2 huevos.
- 2 tazas de harina o Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES.
- 3 cdtas de polvo de hornear.

Del total de muffins que prepares, puedes congelar la mitad para tener una comida lista para consumir en otro momento.

## PREPARACIÓN:

En un tazón mezcla todos los ingredientes, ingrásalos en un molde y hornéalos. Una vez listo, si no quieres dárselo entero, lo trituras con un tenedor y lo sirves al bebé.

## TIP NUTRICIONAL:

Es una excelente forma de incluir vegetales a lo largo del día.

# Receta 04



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

Intro

¡Hola!

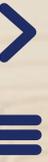
6-8 meses

9-11 meses

1 año +



# 9-11 meses



Info



**NOTA:**

Las cucharitas en los menús te indican cuáles recetas encontrarás en este librito



Menús



Recetas

## Llegan los 9 meses y es momento de agregar mayor variedad de texturas en la alimentación de tu bebé

- Te recomendamos ir pasando cada vez más a comidas en trocitos pequeños y suaves o trituradas con un tenedor, dejando mayor cantidad de grumos.
- La leche materna o fórmula infantil recomendada por el pediatra, seguirá siendo su principal alimento hasta que cumpla un año. La lactancia seguirá siendo siempre a demanda.
- La introducción de alimentos debe hacerse poco a poco y cada alimento por separado para que tu bebé se acostumbre a los diferentes sabores y texturas, lo ideal es esperar de tres a cinco días entre cada nuevo alimento, para facilitar que se acostumbre, lo asimile y tolere sin problemas. De esta manera, podrás identificar cualquier posible alergia o intolerancia.
- Las raciones deben ser pequeñas, proporcionales a su edad y capacidad gástrica reducida; por esto, todas las recetas que proponemos usan cantidades pequeñas, que son adecuadas nutricionalmente para tu bebé.
- Busca siempre, en la medida de lo posible, que sus comidas sean en la mesa con el resto de familiares.



## ¿Qué alimentos puede comer tu bebé de 9-11 meses?

La alimentación debe ser completa y variada, te damos algunas ideas de alimentos que ya puedes ir incluyendo en la alimentación de tu bebé.

- Carnes: pollo, pescado y carne de res.
- Legumbres: lentejas y frijoles.
- Vegetales verdes y amarillos: espinaca, brócoli, zanahorita y zucchini (zapallito, calabacín o ayote sazón).
- Lácteos: yogurt y quesos suaves. (La leche materna o fórmula recomendada por tu pediatra es primordial).
- Frutas: manzana, pera, ciruela, banano y melón.
- Tubérculos: Papa, camote y yuca.
- Grasas: Aguacate y aceite de oliva.
- Utiliza especias para sazonar las preparaciones de forma natural.
- Recuerda que cuando ofrezcas nuevos alimentos a tu bebé, en algunas ocasiones debes dárselos con un mínimo de 5 a 6 veces para lograr su aceptación, ya que es esperado que el niño o niña rechace un alimento en particular las primeras veces que se le ofrece.

## ¿Cuánto debe comer un bebé de 9-11 meses?

- Ante cualquier duda o consulta sigue siempre las recomendaciones de tu profesional de la salud.
- Tu bebé de 9 a 11 meses puede hacer 3 comidas al día y tomar una o dos meriendas entre ellas, si así lo desea. Es importante ir reduciendo los horarios de lactancia a medida que el niño aumente su consumo de sólidos.
- Las cantidades varían de 5 a 7 cucharadas de alimentos triturados en puré y de 1/2 a 3/4 de taza en alimentos en trozos.
- A esta edad los bebés siguen haciendo sólo una comida de sólidos, esto cambiará conforme pase el tiempo. Lo importante es que sepas reconocer cuándo tiene hambre e intentes empezar a establecer un horario.
- Recuerda no forzar a tu bebé a comer, es normal que en algunas ocasiones no quiera comer ya sea porque está satisfecho o porque el alimento que le estás ofreciendo es nuevo y no está familiarizado con su sabor. Ten paciencia e intenta hacer de sus preparaciones algo atractivo y divertido, también procura que la hora de la comida se dé en un ambiente amigable, tranquilo y en familia, esto ayudará a que haya una mejor aceptación de los alimentos.

**NOTA:**

Las cucharitas en los menús te indican cuáles recetas encontrarás en este librito.



# 9-11 meses

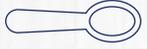
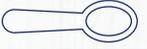
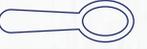
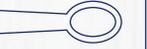
**Menú 01****Menú 02**

# Menú 01

# Menú 02

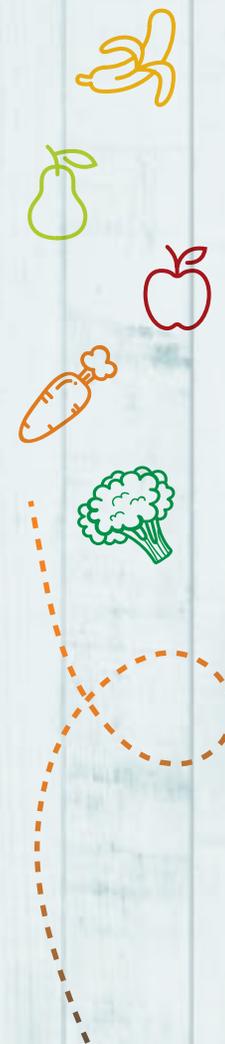
RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA o sigue el esquema recomendado por tu profesional de salud.

# Menú 01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panqueques pequeños de manzana y banano.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan blanco en trocitos con 1 rebanada de queso + 1 colado de GERBER® PERA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de batido de Cereal Infantil NESTUM® 8 CEREALES.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar 1 platito de NESTUM® 5 CEREALES con 1 compota de GERBER® FRUTAS MIXTAS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortitas de avena y plátano.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 manzana picada + 1/2 taza de yogurt natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con tomate en trocitos + 1 rebanada de pan en trocitos pequeños.</li> </ul>
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de pasta en trocitos y 2 cdas de carne molida guisada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de plátano con zanahoria + 2 cdas de pollo desmenuzado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa de lentejas con verduras y carne desmenuzada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de zapallo o ayote y papas con pollo desmenuzado.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa de brócoli con queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de yuca y queso crema + 1 filete pequeño de pescado asado y desmenuzado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de frijoles + 2 cdas carne molida.</li> <li>• 1 colado Gerber® POSTRE DE FRUTAS.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado GERBER® MANGO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de yogurt natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas GERBER® NUTRIPUFF FRESA-BANANA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de yogurt natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado de GERBER® POSTRE DE FRUTAS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas GERBER® NUTRIPUFF BANANA-NARANJA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de trocitos de papaya.</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 trocitos de brócoli hervido con queso derretido + 1 filete de pescado desmenuzado, entomatado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de vegetales salteados en trocitos con 2 cdas de carne desmenuzada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de yuca hervida + carne de res desmenuzada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 plátano maduro asado consistencia suave relleno de queso y una pizca de canela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de papas + zanahoria en trozos + 3 cdas de pollo desmenuzado guisado naturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 chayote (guisquil) relleno de zanahoria y pollo desmenuzado.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa de pollo con trocitos de verduras picadas.</li> </ul>

NOTA: Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Lic. Anable Santos, Panamá.

\* Si usas fórmula infantil sigue las indicaciones dadas por tu profesional de salud sobre la cantidad de consumo.

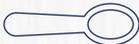
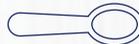


# Menú 01

# Menú 02

RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA o sigue el esquema recomendado por tu profesional de salud.

# Menú 02

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mini crepas de banano con Cereal Infantil NESTUM®.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan en trocitos con 2 cucharadas de queso crema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto + platito de Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de smoothie de yogurt y frutas.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de ensaladita de frutas con yogurt y 3 cdas de Cereal Infantil NESTUM® DE AVENA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortitas de avena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan en trocitos con 1 rebanada de queso.</li> </ul>
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cdas de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza puré de papas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de trocitos de coliflor y zanahoria con 3 cdas de carne molida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa con 3/4 tz caldo, 3 trocitos de carne suave desmenuzada, 1/2 unidad de papa y 1/4 zanahoria en cubitos pequeños (todo bien cocido).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de zapallo o ayote con pollo desmenuzado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de papilla** de plátano asado con pescado desmenuzado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa con 3/4 tz caldo, 3 cdas de pollo desmenuzado, 4 cdas arroz y 1/4 zapallo o ayote (todo bien cocido).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cdas de pollo guisado desmenuzado + 3/4 taza de trocitos de pasta.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de melón en trocitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado GERBER® POSTRE DE FRUTAS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de pera en trocitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado GERBER® BANANO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas GERBER® NUTRIPUFF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colado de GERBER® CIRUELA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de mango en trocitos.</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 trocitos de brócoli hervido con 2 rebanadas de queso derretido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tortita de huevo, espinaca y queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de puré de plátano verde con 3 cdas carne molida guisada naturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 papa pequeña horneada en cubitos con una rebanada de queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de salteado de verduras con 2 cdas carne molida entomatada naturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza puré de frijoles con zanahoria en trocitos y pescado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 platito de sopa de lentejas con verduras.</li> </ul>

NOTA: Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Lic. Anable Santos, Panamá.

\* Si usas fórmula infantil sigue las indicaciones dadas por tu profesional de salud sobre la cantidad de consumo.

\*\* Preparación casi homogénea de los ingredientes con una textura suave en la que los alimentos han pasado por el procesador de alimentos.

Info

Menús

Recetas



# 9-11 meses



 Receta 01

 Receta 05

 Receta 02

 Receta 06

 Receta 03

 Receta 07

 Receta 04

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.  
**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Panqueques de manzana y banano con Cereal Infantil Nestum® Trigo Miel

## Receta 01



Porciones: 02



Dificultad: Fácil

### INGREDIENTES:

- 1 colado de GERBER® MANZANA.
- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL.
- 1/2 banano en trocitos.
- 1 huevo.

### PREPARACIÓN:

Mezcla el colado GERBER®, las cucharaditas de Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL y el huevo, deja reposar por 5 minutos.

Vierte la mezcla en la sartén para hacer pequeños pancakes.

Deja que se doren por ambos lados y decora con los trocitos de banano.



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

### TIP NUTRICIONAL:

El huevo es un alimento que contiene muchos nutrientes necesarios para el crecimiento sano de los niños y niñas.

## Puré de zapallo o ayote y papas con pollo desmenuzado



Porciones: 08



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 papa pequeña picada en cuadritos .
- 1 trozo de zapallo (ayote) picado en cuadritos.
- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 3 hojitas de perejil picado fino.
- 1/2 pechuga de pollo pequeña desmenuzada.

### PREPARACIÓN:

En una cacerola con agua fría, cocina la papa y el zapallo (ayote) de 15 a 20 min aproximadamente.

Antes de apagar, agrega el perejil sin su tallo, y luego escúrralo.

Machaca con un tenedor las verduras cocidas, agrega el aceite y el Cereal Infantil NESTUM® 5 CEREALES.

Mezcla bien y sirve de inmediato.

Agrega los trocitos de pollo desmenuzado y mezcla con el puré.

### TIP NUTRICIONAL:

Un plato completo que aporta carbohidratos, proteínas y grasas.

## Receta 02



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Batido de Cereal Infantil Nestum® 8 Cereales



Porciones: 01



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® 8 CEREALES.
- 1/4 taza de manzana en trocitos.
- 1/4 taza de leche hervida.

## PREPARACIÓN:

Coloca en la licuadora la manzana, la leche hervida y el Cereal Infantil NESTUM® 8 CEREALES.

Licúa durante unos segundos hasta mezclar todo muy bien y sirve de inmediato.

## TIP NUTRICIONAL:

Un plato de Cereal Infantil NESTUM® aporta más del 50% del requerimiento diario de hierro en niños y niñas.



# Receta 03



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Tortitas de avena y banano



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

## INGREDIENTES:

- 20g (4 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1/2 banano.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de canela.
- 1/2 vaso de leche.\*

## PREPARACIÓN:

Vierte el Cereal Infantil NESTUM® AVENA con el resto de los ingredientes en un recipiente y mezcla en la batidora por un minuto.

Con la sartén a fuego medio, vierte cucharadas de la mezcla y deja que se cocinen durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.

Deja que se enfríen y disfruta junto a tu bebé.

## TIP NUTRICIONAL:

Una preparación llena de nutrientes que le va a aportar saciedad y dulzura a tu bebé.

# Receta 04



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Zucchini relleno con zanahoria y pollo



Porciones: 02



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 pieza de zucchini partido por la mitad a lo largo, previamente cocido.
- 1 colado GERBER® ZANAHORIA.
- Pechuga de pollo desmenuzada.

### PREPARACIÓN:

Con ayuda de una cuchara, ahueca cada mitad del zucchini.

Lo que obtengas, pícalo finamente.

Mezcla el colado GERBER® ZANAHORIA con el zucchini picado.

Rellena cada mitad del zucchini con la preparación anterior.

Coloca trocitos de pollo sobre la mezcla y utiliza al momento.

### TIP NUTRICIONAL:

Al ofrecerlo a tu hijo o hija, dile que es un "barquito" lleno de nutrientes.

## Receta 05



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Mini crepas de banano con Cereal Infantil Nestum®



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

## INGREDIENTES PARA LA CREPA:

- 3/4 taza de leche, recomendada por tu profesional de la salud.
- 1/4 taza de harina de trigo.
- 10g (2 cdtas) soperas de Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL.

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 1/2 banano en trocitos.
- 1/4 taza de jugo de naranja natural.

## PREPARACIÓN:

Licúa los tres primeros ingredientes para preparar la crepa.

Vierte la mezcla en la sartén hasta que se dore de ambos lados, procura que quede de forma circular, del tamaño de la palma de tu mano.

Aparte, remoja los trocitos de banano en el jugo de naranja natural.

Una vez listos los crepes dóblalos y rellénalos con los trocitos de banano.

# Receta 06



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## TIP NUTRICIONAL:

Un postre delicioso, saludable y nutritivo.

# Smoothie de yogurt y fruta

# Receta 07



Porciones: 02



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1/4 taza de yogurt natural.
- 1 compota de GERBER® FRUTAS MIXTAS.
- Leche recomendada por tu profesional de la salud.

## TIP NUTRICIONAL:

El yogurt aporta calcio, necesario para un adecuado crecimiento y desarrollo.

## PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora a velocidad media.

Sirve y disfruta.



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

Intro

¡Hola!

6-8 meses

9-11 meses

1 año +



# 1 año +



Info



**NOTA:**

Las cucharitas en los menús  
te indican cuáles recetas encontrarás  
en este librito



Menús



Recetas

## Tu bebé cumple su primer año, una etapa donde empieza la independencia



- Desde el primer año de edad es necesario que los niños y niñas aprendan a comer de forma saludable, pues esto ayudará a establecer el patrón que perdurará durante toda la vida.
- Cuando el(a) niño(a) tiene entre 1 y 3 años de edad, la forma principal de aprendizaje es la imitación. Por ello, es clave que el buen ejemplo a la hora de comer empiece en casa.
- Es normal que los niños y niñas entre 1 y 2 años de edad, rechacen los alimentos la primera vez que se les ofrecen o que rechacen un alimento que anteriormente consumían, pero no hay que rendirse.
- Haz atractivo el plato, algunas prácticas útiles son: distribuye la comida en raciones pequeñas; busca platos que sean atractivos a la vista por sus formas y colores; prepara de diferentes maneras un mismo plato y nunca dejes de presentar en diferentes ocasiones el alimento que ha estado rechazando.
- Incluye a tu hijo(a) en la preparación de los alimentos para que la hora de la comida sea uno de sus momentos preferidos del día, (y el tuyo también).
- Deja que escoja una fruta o verdura diferente cada día, que te acompañe al supermercado para escoger el menú de la semana.
- No lo obligues a comer. En este punto es muy importante mantener un equilibrio. No debes ser ni muy permisiva ni muy estricta. Si no quiere comer no hay que obligarlo y si lo hace no hay que felicitarlo tampoco.
- Ten en cuenta: los niños y niñas no comen bien si están muy cansados; es necesario dejar un espacio entre los juegos y la hora de comer. Evita las distracciones como el celular, televisor y cualquier otro dispositivo electrónico que perturbe el momento de comer.

**NOTA:**

Las cucharitas en los menús te indican cuáles recetas encontrarás en este librito.



# 1 año +

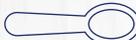
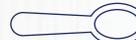
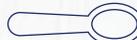
**Menú 01****Menú 02**

# Menú 01

# Menú 02

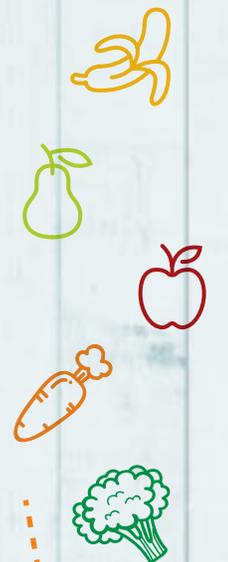
RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA o sigue el esquema recomendado por tu profesional de salud.

# Menú 01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batido de Cereal Infantil NESTUM® y papaya.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panqueques de Cereal Infantil NESTUM® AVENA con arándanos.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada francesa de desayuno con colado GERBER® MANZANA.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins de huevo con verdura y queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt con trocitos de fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waffles de espinaca y Cereal Infantil NESTUM® AVENA.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omellette con papa y 1/2 taza de papaya en trocitos.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas horneadas con hummus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletitas GERBER® NUTRI PUFF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rueditas de Cereal Infantil NESTUM® AVENA y linaza.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banano con mantequilla de almendra o maní.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de guacamole y huevo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas con yogurt natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins salados de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.</li> </ul> 
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de pollo y papitas de camote.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bowl de quinoa o arroz y huevo finamente picado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Albóndigas de res con sopa de verduras.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizzas caseras en pan pita y un colado GERBER® FRUTAS MIXTAS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de pescado con papa y perejil.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de arroz con garbanos y carne molida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noodles orientales con pollo y vegetales.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche* y un triángulo de sandía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana con mantequilla de maní.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Sushi" banano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas de avena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix de frutas y leche* con Galletitas GERBER® NUTRIPUFF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostadas con tomate licuado y aceite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palitos de zanahoria y brócoli con guacamole y un colado GERBER® MANGO.</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con salsa de tomate y carne molida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolitas de arroz con lentejas y carne molida.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado horneado en papel con tomillo y aceitunas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piernitas de pollo agrídulce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostaditas de frijol y pollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadillas saludables con queso blanco y pollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldito de frijol con huevo y arroz.</li> </ul>

NOTA: Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Dra. Yuliana Benavides, Costa Rica.

\* Leche materna o la recomendada por tu profesional de salud.

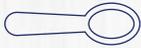
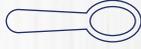
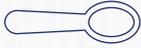
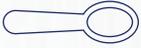
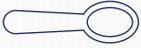
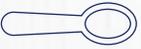


# Menú 01

# Menú 02

RECUERDA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA A LIBRE DEMANDA o sigue el esquema recomendado por tu profesional de salud.

# Menú 02

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panqueques de banano y Cereal Infantil NESTUM® AVENA.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz y frijoles mezclados con huevo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt con trocitos de frutas tropicales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de desayuno sin azúcar añadido con leche* y trocitos de banano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan integral con huevo revuelto y 1/2 taza de melón en trocitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de queso derretido y un colado GERBER® CIRUELA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arepa con jamón de pavo y trocitos de pera.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas con unas galletas de avena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins salados de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana con mantequilla de maní.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolitas de Cereal Infantil NESTUM® AVENA y linaza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas horneadas con hummus y un colado GERBER® MANZANA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas con yogurt natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Sushi" banano y Galletitas GERBER® NUTRIPUFF.</li> </ul> 
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastel de brócoli.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de frijoles blancos con pollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de verduras mixtas.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagna de carne y vegetales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de pescado.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz, frijoles y tomate con bistec, con una manzana en trozos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pollo y un 1 colado GERBER® FRUTAS MIXTAS.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas GERBER® NUTRIPUFF o similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocitos de fresa y leche*.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de guacamole y huevo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colado GERBER® MANGO con unas galletas de avena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banano con mantequilla de almendra o maní con Galletitas GERBER® NUTRIPUFF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche* y Galletitas GERBER® NUTRIPUFF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palitos de zanahoria y brócoli con guacamole.</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Croquetas de atún.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de coliflor y un colado GERBER® PERA.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con atún.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de lentejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastel de papa con carne molida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zapallos (ayotes) rellenos en salsa de tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canelones de atún.</li> </ul>

NOTA: Este ejemplo de menú fue realizado por la nutricionista Dra. Yuliana Benavides, Costa Rica.

\* Leche materna o la recomendada por tu profesional de salud.

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. **NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Societé des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Info

Menús

Recetas



# 1 año +



Receta 01



Receta 05



Receta 02



Receta 06



Receta 03



Receta 07



Receta 04



Receta 08



**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.  
**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Info

Menús

Recetas

# 1 año +



Receta 09



Receta 13



Receta 10



Receta 14



Receta 11



Receta 15



Receta 12



Receta 16

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.  
**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y que se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé, S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

APRENDE MÁS  
DE NUTRICIÓN EN

Nestlé  
**Mom & me**

COMIENZO SANO. VIDA SANA

# Batido de Cereal Infantil Nestum® y papaya



Porciones: 02



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- Leche recomendada por tu profesional de la salud.
- Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL.
- Trozos de papaya.

## PREPARACIÓN:

Mezcla 160ml de la leche recomendada con 25g (5 cdtas) de Cereal Infantil NESTUM® TRIGO MIEL.

Agrega las fresas en trocitos y licúa todos los ingredientes.

## TIP NUTRICIONAL:

Alimento de fácil consumo, cargado de nutrientes.

# Receta 01



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Panqueques de Cereal Infantil Nestum® Avena con arándanos

## Receta 02



Porciones: 08



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de mantequilla o 1/3 taza de aceite de coco.
- 1/3 taza de miel (de preferencia de abeja).
- 2 huevos o 6 cdtas de chía en polvo con un chorrito de agua tibia, (revuelve y espera a que se haga gel).
- 1/2 taza de leche recomendada por tu profesional de la salud, 1/2 taza de harina integral, 1/2 cucharada de polvo para hornear.

- 1/2 taza (170g) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1 taza arándanos.

### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C y mezcla en la licuadora todos los ingredientes poco a poco, junto con la mitad de los arándanos.

Coloca en pequeños moldes (hasta 12), llena a 3/4 de su capacidad cada uno, añade unos cuantos arándanos e introduce al horno por 20 minutos aproximadamente. Retira del horno y deja enfriar.

Sirve 1 o 2 panqueques y acompáñalos con 240 ml de la leche recomendada por el profesional de salud de tu niño(a).



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

### TIP NUTRICIONAL:

Los arándanos aportan antioxidantes.

# Tostada francesa de desayuno

# Receta 03



Porciones: 02



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan cuadrado integral.
- Leche recomendada por tu profesional de la salud.
- Huevo.
- Canela.
- Mantequilla
- 1 colado GERBER® MANZANA.

## PREPARACIÓN:

Mezcla en un bowl el huevo, la leche y la canela; sumerge el pan en la mezcla y deja que absorba todo.

Calienta la sartén con un poco de mantequilla, coloca el pan y dora por los dos lados, (puedes espolvorear con canela si lo deseas).

Corta el pan en 4 tiras para que a los niños les sea más fácil de agarrar.

**BEBIDA:** Un vaso de la leche recomendada por el profesional de salud de tu bebé.

## TIP NUTRICIONAL:

Una forma de comenzar el día lleno de dulzura y energía.



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Waffles de espinaca y Cereal Infantil Nestum® Avena



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

## INGREDIENTES:

- 1 taza (340g) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1 cucharada de aceite.
- 1/2 taza de espinaca cortada.
- 1 cucharada de yogurt griego y 1 huevo.
- 1 cucharada de semillas de chía o ajonjolí (opcional).
- 1/4 taza de la leche recomendada por el profesional de salud de tu bebé.
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear.

## PREPARACIÓN:

Licúa el Cereal Infantil NESTUM® AVENA, aceite, espinaca, yogurt griego, huevo, (semillas si lo deseas), leche y polvo para hornear.

Calienta y engrasa un sartén antiadherente.

Agrega 3 cucharadas de la mezcla y una vez que se vean las orillas cocidas voltea para cocinar del otro lado.

## TIP NUTRICIONAL:

Una excelente forma de incluir las espinacas en su alimentación.

# Receta 04



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Panqueques de banano y avena



Porciones: 03



Dificultad: Fácil

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza (170g) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA, previamente preparado.
- 1 huevo.
- 1/2 banano.

## PREPARACIÓN:

Licúa la avena, el huevo, la leche y el banano.

Engrasa un sartén y forma tus panqueques con la mezcla.

## OPCIONAL:

Puedes usar moldes para hacer figuras divertidas.

# Receta 05



## TIP NUTRICIONAL:

Una opción para consumir fibra, vitaminas y minerales de forma divertida y atractiva.



©

Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Bolitas de Cereal Infantil Nestum® Avena y linaza

## Receta 06



Porciones: 06



Dificultad: Fácil

### INGREDIENTES:

- 2/3 de taza de mantequilla de maní.
- 50g (10 cditas) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1/2 taza de linaza molida.
- 2 cucharadas de miel.

### PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes.

Refrigera por 15 minutos y forma las bolitas.

### OPCIONAL:

Acompaña con 1 vasito de la leche recomendada por el profesional de la salud de tu niño(a).



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

### TIP NUTRICIONAL:

Acompañar las comidas con leche es una excelente opción para aportar calcio y proteína, necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo.

# Muffins salados de Cereal Infantil Nestum® Avena

## Receta 07



Porciones: 01



Dificultad: Fácil

### INGREDIENTES:

- Un huevo.
- 1/2 taza (170g) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- 1/4 taza (50g) de queso.
- 1 taza (250ml) de leche recomendada por tu profesional de la salud.

- 50ml de aceite de oliva.
- 3/4 taza (200g) de verduras troceadas.
- Sal y pimienta al gusto.

### PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes y vierte la mezcla en unos moldes para magdalenas.

Hornéalos durante 20 minutos a 170°C y déjalos enfriar.

### TIP NUTRICIONAL:

Estos muffins son una manera de incluir vegetales a la dieta de tu bebé de manera atractiva y divertida.



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Albóndigas de res con sopa de verduras



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 taza (250g) de carne molida de res.
- 1 huevo.
- 1/2 cebolla.
- 1/2 taza (170g) de Cereal Infantil NESTUM® AVENA.
- Perejil.

### PREPARACIÓN:

Pica finamente la cebolla y el perejil; en un recipiente coloca la carne, el huevo (previamente batido), la cebolla, el perejil y mezcla; incorpora el Cereal Infantil NESTUM® hasta conseguir una masa compacta que puedas manipular con las manos.

Forma las albóndigas y coloca sobre la bandeja del horno, cubierta con papel antiadherente.

Cocina por 20 minutos, dale la vuelta a la mitad del tiempo y complementa con una sopa de vegetales.

### TIP NUTRICIONAL:

Las sopas también apoyan la hidratación de tu bebé que debe basarse principalmente de agua. Asegúrate de incluir alimentos de todos los grupos como vegetales, cereales y proteína como la carne de res, entre otros.

## Receta 08



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Tortitas de pescado con papa y perejil



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 papa grande
- 2 filetes de pescado.
- 15ml de leche recomendada por el profesional de la salud, para lograr consistencia.
- Cebollín picado.
- Perejil picado.
- 1/4 taza de Cereal Infantil NESTUM® ARROZ.

### PREPARACIÓN:

Lava la papa y hiévela hasta que se sienta suave; cocina a fuego lento los filetes de pescado sin que se doren y desmenúzalos.

Aplasta las papas hasta hacerlas puré y agrega la leche, un puñito de cebollín y el perejil fresco y picado.

Enharinate las manos, toma el pescado desmenuzado, compáctalo bien y forma tortitas de 2.5 cm de espesor.

Calienta la sartén con poco aceite y cocina las hamburguesitas de pescado por los dos lados.

Acompaña con un colado GERBER® MANZANA.

### TIP NUTRICIONAL:

El pescado es una fuente importante de energía y proteína, esencial para tu bebé.

## Receta 09



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Pastel de brócoli



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- 1 brócoli.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 ajo.
- Pimienta molida al gusto.

### PREPARACIÓN:

Separa el brócoli en ramilletes, límpialos bien y corta bien el tronco para que quede muy blando al cocinarse, cuécelo durante 10 minutos.

### TIP NUTRICIONAL:

El brócoli aporta fibra y vitamina C a la dieta del bebé.

Pinchalo con un cuchillo para comprobar la textura.

Pica muy bien el ajo y la cebolla y sofríelos a fuego medio.

Bate los huevos en un bol grande y vierte los ingredientes una vez que estén cocinados.

Agrega sal y pimienta al gusto y añade la mezcla en un recipiente apto para el horno.

Precalienta el horno a 180°C y cocina el pastel durante 20 minutos más o menos.

Sírvelo a temperatura ambiente y acompáñalo con un colado GERBER® POUCH PERA.

## Receta 10



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

# Tortitas de verduras mixtas



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

## INGREDIENTES:

- 1 cebolla pequeña picada fina.
- 1 zanahoria pequeña rallada.
- 1 calabacín (güicoy) pequeño rallado y escurrido.
- 1/2 taza (150g) de brócoli picado.
- 2 huevos, sal, pimienta y perejil picado.

## PREPARACIÓN:

Cocina la cebolla y los brócolis con poco aceite por unos minutos, hasta que estén algo tiernos.

Mezcla con la zanahoria y el calabacín, agrega los huevos ya batidos y condimenta con sal y pimienta.

Coloca aceite en la sartén y calienta a fuego medio, mientras añades cucharadas de la mezcla, cocina por ambos lados hasta que estén doradas.

Sirve con arroz blanco y frijoles.

Acompaña con un colado GERBER® BANANO-MANGO orgánico.

# Receta 11



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## TIP NUTRICIONAL:

Excelente opción para incluir vegetales en la alimentación diaria que aportan vitaminas, minerales y fibra.

## Tortitas de pescado



Porciones: 02



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 filete de pescado blanco.
- 1 cda (15g) de Cereal Infantil NESTUM® ARROZ.
- 1/2 huevo.
- 1 cda de cebolla.
- 1 cdta de ajo en polvo.
- Perejil, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

Desmenuza el filete de pescado y ponlo en un batidor de cocina junto con el huevo, el Cereal Infantil NESTUM®, la sal y la pimienta. Añade la cebolla muy picada, ajo en polvo y perejil.

Mezcla hasta que se forme una masa homogénea y puedas hacer unas bolas compactas. Aplana con la palma de la mano y fríe en una sartén a fuego medio hasta que queden doradas por ambos lados.

Sirve con vegetales cocidos y tiras de papas asadas.

## Receta 12



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

### TIP NUTRICIONAL:

El pescado es una fuente importante de proteína y grasas esenciales para tu bebé.

## "Sushi" banano



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 banano.
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendra.

### PREPARACIÓN:

Pela el banano, pártelo a la mitad, pásalo por mantequilla de maní o almendra, topping de chispas de chocolate y córtalo en rodajitas tipo "sushi".

Acompaña con 1/3 de taza de Galletitas GERBER® NUTRI PUFF.

### TIP NUTRICIONAL:

¿Sabías que el banano te aporta un mineral llamado potasio?

## Receta 13



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Bolitas de arroz con lentejas



Porciones: 04



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz cocido frío.
- 1/2 taza de lentejas frías y secas.
- 1 huevo.
- 2 cdas de cebolla.
- 4 cdas (20g) de Cereal Infantil NESTUM® ARROZ.
- Comino.

### PREPARACIÓN:

Mezcla en un bowl el arroz cocido, las lentejas y los huevos batidos.

Añade la cebolla picada, las especias y la harina o cereal.

Haz las bolitas y ponlas en una sartén con un poquito de aceite, dora por los dos lados.

Complementa con crema de zanahoria y ensaladita de pepino.

## Receta 14



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

**TIP NUTRICIONAL:**  
Las lentejas son alimentos que portan fibra y proteína de origen vegetal. Favorecen el tránsito intestinal y evitan el estreñimiento.

## Croquetas de atún



Porciones: 02



Dificultad: Media ■■

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún.
- 1 cda de cebolla.
- 1/2 tomate.
- 1 huevo.
- 1 cda (5g) de Cereal Infantil NESTUM® ARROZ.
- Cantidad necesaria de aceite.

### TIP NUTRICIONAL:

Una receta fácil, práctica y rápida de preparar. Además, ¡deliciosa!

### PREPARACIÓN:

Escurre el atún y coloca todo en un recipiente.

Pica la cebolla y el tomate, bate los huevos y revuélvelos.

Forma las croquetas y al mismo tiempo presiona para eliminar el exceso de humedad.

Forma la croqueta y pásala por el huevo, posteriormente por el Cereal Infantil NESTUM® ARROZ.

Forma todas las croquetas y refrigera por 30 minutos.

Fríe las croquetas y sírvelas con arroz blanco y verduras.

## Receta 15



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

## Tortitas de coliflor



Porciones: 04

### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de coliflor.
- 1 huevo.
- 2 cdtas de ajo.
- 1/3 taza de queso rallado.
- 2 cdas de cebollinos verdes.
- 1/3 taza (100g) de Cereal Infantil de NESTUM® ARROZ.
- 3 cdta de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN:

Prepara unas tortitas de coliflor, lava la coliflor y córtala en trocitos del mismo tamaño hasta que quede la base de las tortitas.

Coloca en una cazuela con agua y sal hasta que esté tierna. Debes escurrir muy bien.

Agrega el ajo junto con el Cereal Infantil NESTUM® ARROZ, hasta que quede una mezcla adecuada, incorpora la cebolla picada junto con el huevo.

Agrega sal y pimienta al gusto y amasa con las manos hasta que esté la tortita lista.

Prepara una sartén con un chorrito de aceite y coloca las tortitas una a una, para que se cocinen fácilmente.

Sirve con arroz y una ensalada fría.

# Receta 16



Esta es una referencia de cómo podría quedar tu receta.

Aviso

¡ Hola !

6-8 meses

9-11 meses

1 año +



Gerber®



**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses.

**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida y se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses.

**NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida y se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.