



Gerber®

Planificador de comiditas

Conoce más
de nuestras
recetas



ESCANÉAME

**Sin
azúcar***
añadida



*Contiene azúcares naturales de la fruta. AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses y galletitas Nutripuffs GERBER® a partir de los 8 meses. NOTA IMPORTANTE: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Asegúrate que
sea GERBER®



Gerber

Puedes iniciar con 2 tiempos de comida e ir aumentando conforme el niño crece.

Recuerda mantener la lactancia materna a libre demanda.

Menú 01

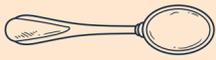
6-8 meses

DESAYUNO

ALMUERZO

LUNES

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® Arroz(25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.



- Chayote (güisquil) con carne. Pasarlo por la licuadora.

MARTES

- 1 colado GERBER® Manzana.

- Papilla de brócoli con papa, chayote (güisquil) y pollo.

MIÉRCOLES

- Papaya machacada con el tenedor.



- Frijoles licuados con caldo, huevo duro picado y 1/2 tortilla desecha en el caldo.



JUEVES

- Pera raspada con una cuchara.



- Papilla de hígado de res con arroz, pasarlo todo por la licuadora.

VIERNES

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® Avena (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.



- Papilla de zanahoria con arroz y huevo picado.



SÁBADO

- Banano machacado.



- Aguacate machacado con pollo.



DOMINGO

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® Avena (25g) y 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.
- 1 colado GERBER® Pera, (mezclas todos los ingredientes).



- Papilla de ayote, chayote (güisquil), zanahoria y carne pasada por la licuadora.



Beneficios de colados GERBER®:

✓ Hecho con puré 100% de fruta

✓ Sin azúcar añadida*

✓ Sin preservantes

Menú elaborado por nutricionista: Lic. Anyela Bocock de Guatemala.

*Contiene azúcares naturales de la fruta, 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: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza



Puedes iniciar con 2 tiempos de comida e ir aumentando conforme el niño crece.

Recuerda mantener la lactancia materna a libre demanda.

Menú 02

6-8 meses

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

LUNES

- 1 Huevo duro machacado.
- 1 colado GERBER® Manzana.

- Papilla de zanahoria y papa.



- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® Trigo miel (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud.



MARTES

- 1 panqueque de avena y banano.
- 1 colado GERBER® Frutas mixtas.

- Camote con carne molida, (pasar todo por el procesador o machacar).

- Papilla de banano y durazno, (se cocina el durazno y se machaca con el banano).



MIÉRCOLES

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® 8 Cereales (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de la salud, con manzana machacada.

- Lentejas machacadas con papa y pollo procesado.

- 3/4 de papaya machacada.



JUEVES

- 1 huevo picado finamente.
- Sandía machacada.

- Arroz y pollo en el procesador con verduras cocidas y machacadas.

- 1 colado GERBER® Melocotón.



VIERNES

- Smoothie de fresa.

- Papilla de pollo, chayote (güisquil) y yuca.

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales (25g) con 160 ml de leche recomendada por tu profesional de salud con fruta machacada.



SÁBADO

- Papilla de ciruela pasa y avena.

- Papilla de ayote (zapayo), papa y pollo procesado.

- 1 colado GERBER® Manzana O 1/4 manzana raspadita.



DOMINGO

- 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® Avena (25g) con 160ml de leche recomendada por tu profesional de salud, con banano machacado.

- Papilla de brócoli, papa y carne (pasar todo por la licuadora, ya cocido).

- Muffin de vegetales triturados.



Menú elaborado por nutricionista: Lic. Anyela Bocock de Guatemala.

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: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza



Gerber

Menú 01

9-11 meses

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

LUNES

• 2 panqueques pequeños de manzana y banano.

• 3/4 taza de pasta en trocitos y 2 cucharadas de carne molida guisada naturalmente.

• 1 colado GERBER® Mango.

• 5 trocitos de brócoli hervido con queso derretido + 1 filete de pescado desmenuzado, entomatado naturalmente.



MARTES

• 1 rebanada de pan blanco en trocitos con 1 rebanada de queso + 1 colado GERBER® Pera.

• 3/4 taza de puré de plátano con zanahoria + 2 cucharadas de pollo desmenuzado.

• 1/2 taza de yogurt natural.

• 3/4 taza de vegetales salteados en trocitos con 2 cucharadas de carne desmenuzada.

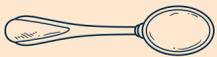
MIÉRCOLES

• 1/2 taza de batido de Cereal Infantil NESTUM® 8 Cereales.

• 1 platito de sopa de lentejas con verduras y carne desmenuzada.

• Galletas GERBER® NUTRIPUFFS Fresa-banana.

• 3/4 taza de puré de yuca hervida + carne de res desmenuzada.



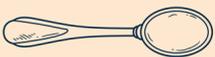
JUEVES

• Mezclar 1 platito de Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales con 1 colado GERBER® Frutas mixtas.

• 3/4 taza de puré de zapallo y papas con pollo desmenuzado.

• 1/2 taza de yogurt natural.

• 1/2 plátano maduro asado consistencia suave relleno de queso y una pizca de canela.



VIERNES

• 2 tortitas de avena y plátano.

• 1 platito de sopa de brócoli con queso.

• 1 colado GERBER® Postre de frutas.

• 3/4 taza de puré de papas + zanahoria en trozos + 3 cucharadas de pollo desmenuzado guisado naturalmente.



SÁBADO

• 1/2 manzana picada + 1/2 taza de yogurt natural.

• 3/4 taza de puré de yuca y queso crema + 1 filete pequeño de pescado asado y desmenuzado.

• Galletas GERBER® NUTRIPUFFS Banana-naranja.

• 1/2 chayote (güisquil) relleno de zanahoria y pollo desmenuzado.



DOMINGO

• 1 huevo revuelto con tomate en trocitos + 1 rebanada de pan en trocitos.

• 3/4 taza de puré de frijoles + 2 cucharadas de carne molida.
• 1 colado GERBER® Postre de frutas.

• 1/2 taza de trocitos de papaya.

• 1 platito de sopa de pollo con trocitos de verduras picadas.



Beneficios de Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS:

✓ Fuente de hierro, vitamina B1 y zinc

✓ Promueven el movimiento de pinza

✓ Sin azúcar añadida*

Menú elaborado por nutricionista: Lic. Anabel Santos de Panamá.

*Contiene azúcares naturales de la fruta. AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses y galletitas Nutripuffs GERBER® a partir de los 8 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. NOTA IMPORTANTE: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza



Menú 02

9-11 meses

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

LUNES

- 2 mini crepas de banano con Cereal Infantil NESTUM®.



- 3 cucharadas de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza puré de papas.

- 1/2 taza de melón en trocitos.

- 5 trocitos de brócoli hervido con 2 rebanadas de queso derretido.

MARTES

- 1 rebanada de pan en trocitos con 2 cucharadas de queso crema.

- 3/4 taza de trocitos de coliflor y zanahoria con 3 cucharadas de carne molida.

- 1 colado GERBER® Postre de frutas.

- 1 tortita de huevo, espinaca y queso.

MIÉRCOLES

- 1 huevo revuelto + platito de Cereal Infantil NESTUM® 5 Cereales (25g) con 160ml de leche recomendada por tu profesional de salud.



- 1 platito de sopa con 3/4 taza caldo, 3 trocitos de carne suave, 1/2 unidad de papa y 1/4 zanahoria en cubitos (todo bien cocido).

- 1/2 taza de pera en trocitos.

- 3/4 taza de puré de plátano verde con 3 cucharadas de carne molida guisada naturalmente.

JUEVES

- 1/2 taza de smoothie de yogurt y frutas.

- 3/4 taza de puré de zapallo con pollo desmenuzado.

- 1 colado GERBER® POUCH Banano.

- 1 papa pequeña horneada en cubitos con una rebanada de queso.

VIERNES

- 3/4 taza de ensaladita de frutas con yogurt y 3 cucharadas de Cereal Infantil NESTUM® Avena.



- 3/4 taza de papilla de plátano asado con pescado desmenuzado.

- Galletas GERBER® NUTRIPUFFS.

- 1/2 taza de salteado de verduras con 2 cucharadas carne molida entomatada naturalmente.

SÁBADO

- 2 tortitas de avena.

- 1 platito de sopa con 3/4 taza caldo, 3 cucharadas de pollo desmenuzado, 4 cucharadas arroz y 1/4 zapallito (todo bien cocido).

- 1 colado GERBER® Ciruela.

- 3/4 taza puré de frijoles con zanahoria en trocitos y pescado.

DOMINGO

- 1 rebanada de pan en trocitos con 1 rebanada de queso.

- 3 cucharadas de pollo guisado naturalmente + 3/4 taza de trocitos de pasta.

- 1/2 taza de mango en trocitos.

- 1 platito de sopa de lentejas con verduras.

Menú elaborado por nutricionista: Lic. Anabel Santos de Panamá.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses y galletitas Nutripuffs GERBER® a partir de los 8 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. NOTA IMPORTANTE: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza



Menú 01

+1 año

DESAYUNO

MERIENDA

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

LUNES

• Batido de Cereal Infantil NESTUM® y fresas.

• Galletas horneadas con hummus.

• Hamburguesa de pollo y papitas de camote.

• Leche y un triángulito de sandía.

• Pasta con salsa de tomate y carne molida.



MARTES

• Panqueques de Cereal Infantil NESTUM® AVENA con arándanos.

• Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS.

• Bowl de quinoa o arroz y huevo finamente picado.

• Manzana con mantequilla de maní.

• Bolitas de arroz con lentejas y carne molida.



MIÉRCOLES

• Tostadas francesas de desayuno con colado GERBER® Manzana.

• Rueditas de Cereal Infantil NESTUM® Avena y linaza.

• Albóndigas de res con sopa de verduras.

• "Sushi" banano.

• Pescado horneado en papel con tomillo y aceitunas.



JUEVES

• Muffins de huevo con verdura y queso.

• Banano con mantequilla de almendra o maní.

• Pizzas casera en pan pita y un colado GERBER® Frutas mixtas.

• Galletas de avena.

• Piernitas de pollo agridulce.

VIERNES

• Yogurt con trocitos de fruta variada.

• Tostada de guacamole y huevo.

• Tortitas de pescado con papa y perejil.

• Un platito de frutas, Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS y un vaso de leche recomendada por tu profesional de la salud.

• Tostaditas de frijol y pollo.

SÁBADO

• Waffles de espinaca y Cereal Infantil NESTUM® Avena.

• Frutas con yogurt natural.

• Hamburguesa de arroz con garbanos y carne molida.

• Tostadas con tomate licuado y aceite.

• Quesadillas saludables con queso blanco y pollo.



DOMINGO

• Omellete con papa y 1/2 taza de papaya en trocitos.

• Muffins salados de Cereal Infantil NESTUM® Avena.

• Noodles orientales con pollo y vegetales.

• Palitos de zanahoria y brócoli con guacamole y un colado GERBER® Mango.

• Caldito de frijol con huevo y arroz.



Menú elaborado por nutricionista: Dra. Juliana Benavides de Costa Rica.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses y galletitas Nutripuffs GERBER® a partir de los 8 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. NOTA IMPORTANTE: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza



Gerber

Menú 02 +1 año

LUNES

DESAYUNO

- Panqueques de banano y Cereal Infantil NESTUM® Avena.



MERIENDA

- Frutas con unas galletas de avena.

ALMUERZO

- Pastel de brocoli.

MERIENDA

- Galletas GERBER® NUTRIPUFFS o similares.

CENA

- Croquetas de atún.

MARTES

- Arroz y frijoles mezclados con huevo.

- Muffins salados de Cereal Infantil NESTUM® Avena.

- Sopa de frijoles blancos con pollo.

- Trocitos de fresa y leche recomendada por tu profesional de la salud.

- Tortitas de coliflor y un colado GERBER® Pera .



MIÉRCOLES

- Yogurt con trocitos de frutas tropicales.

- Manzana con mantequilla de maní.

- Tortitas de verduras mixtas.

- Tostada de guacamole y huevo..

- Arroz con atún.

JUEVES

- Cereal de desayuno sin azúcar añadido con leche recomendada por tu profesional de y trocitos de banano.

- Rueditas de Cereal Infantil NESTUM® Avena y linaza.

- Lasagna de carne y vegetales.

- Colado GERBER® Mango con unas galletas de avena.

- Guiso de lentejas.



VIERNES

- Pan integral con huevo revuelto y 1/2 taza de melón en trocitos.

- Galletas horneadas con hummus y un colado GERBER® Manzana.

- Tortitas de pescado.

- Banano con mantequilla de almendra o maní con Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS.

- Pastel de papa con carne molida.

SÁBADO

- Sándwich de queso derretido con colado GERBER® Ciruela.

- Frutas con yogurt natural.

- Casadito con bistec con una manzana en trozos.

- Un vasito de leche recomendada por tu profesional de la salud y Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS.

- Zapallitos rellenos en salsa de tomate.

DOMINGO

- Arepa con jamón de pavo y trocitos de pera.

- "Sushi" banano y Galletitas GERBER® NUTRIPUFFS.

- Arroz con pollo y un colado GERBER® Frutas mixtas.

- Palitos de zanahoria y brócoli con guacamole.

- Canelones de atún.

Menú elaborado por nutricionista: Dra. Juliana Benavides de Costa Rica.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses y galletitas Nutripuffs GERBER® a partir de los 8 meses. Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. NOTA IMPORTANTE: Siga las instrucciones de preparación e higiene indicadas en el producto para evitar riesgos a la salud del bebé. Consulte a su profesional de la salud sobre cuándo introducir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.