

PROTEGE SUS PRIMEROS DESCUBRIMIENTOS

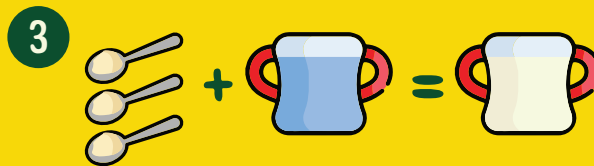
ESPECIAL PARA NIÑOS
EN CRECIMIENTO
HASTA LOS 3 AÑOS



CON PROBIÓTICOS
Y PREBIÓTICOS
QUE PROTEGEN
SU PANCITA.

MODO DE PREPARACIÓN DE UN VASO DE NIDO® 1+:

AÑADA 3 CUCHARADAS SOPERAS DE
NIDO® 1+ (36g) EN 200ml DE AGUA
A TEMPERATURA AMBIENTE
PREVIAMENTE HERVIDA.



CONSEJO: PARA EVITAR QUE SE HAGAN GRUMOS
ASEGÚRATE QUE TU CUCHARA ESTÉ BIEN SECA
ANTES DE METERLA EN EL POLVO DE NIDO®.
CUANDO LO PREPARES ASEGÚRATE DE AÑADIR EL
POLVO AL AGUA Y NO A LA INVERSA.

Y A PARTIR DE QUE TU PEQUE
CUMPLE 3 AÑOS CONTINÚA CON
NIDO® 3+ QUE ES LA TERCERA ETAPA
DEL SISTEMA DE NUTRICIÓN
ESPECIALIZADO NIDO®

¿SABÍAS QUÉ?

- A PARTIR DE ESTA EDAD, EL CEREBRO DE TU PEQUE SE HA DESARROLLADO HASTA UN 80%
- Y ESTIMULAR SU APRENDIZAJE Y UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN AYUDAN A SU CORRECTO DESARROLLO.
- NIDO® 3+ AYUDA A PROTEGER SU INMUNIDAD, FUNCIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO

PROTEGE SUS PRIMEROS GRANDES LOGROS

Referencia: 1. 1. Knickmeyer, R. C et al., 2008. A Structural MRI Study of Human Brain Development from Birth to 2 Years. The Journal of Neuroscience 2008, Volume 19:12176-12182

#1 EN CENTROAMÉRICA*
*ELEGIDA POR MAMÁS



Cálculos de NIDO® basados en parte en datos reportados de Dichter & Neira mediante el servicio Retail Track para la categoría de Leche en Polvo/Segmento Crecimiento al cierre de Septiembre 2021 en Centroamérica.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento complementario a base de leche instantánea NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

**PROTEGE SUS
PRIMEROS
DESCUBRIMIENTOS**

GUÍA ALIMENTICIA PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO HASTA LOS 3 AÑOS



TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8 oz). 1 huevo revuelto con trocitos de jamón de pavo y queso. 1 mandarina pequeña.	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (4 oz) mezclado con Cereal Infantil NESTUM® AVENA (1½ cdas = 25 gramos). 1 manzana pequeña en trocitos.	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8 oz). 2 pancakes pequeños (8 cm) con 1 huevo revuelto.	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (4 oz) mezclado con Cereal Infantil NESTUM® Trigo-Miel (1½ cdas = 25 gramos). 1 banano pequeño.	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8 oz). 2 rebanadas de pan integral de molde con 1 reb de jamón de pavo. ½ taza de mango.
MERIENDA	1 colado GERBER® de Mango.	3 oz de yogurt natural + ½ taza fruta en trocitos.	½ taza de frutas picadas.	1 taza de piña y sandía en trocitos.	1 colado GERBER® Manzana.
ALMUERZO	2 oz de carne deshilachada con 1 taza de puré de papas y ½ taza de zanahoria hervidas.	½ taza de pechuga de pollo con ¾ taza de zapallo, ¼ tz de arroz y ½ tz de habichuelas (frijoles).	2 oz de carne de res molida con ¼ rebanada de plátano maduro y ½ taza de vainicas.	1 taza de sopa: pollo (2oz) con 2/3 tz de fideos, 1 trocito de ñame, yuca o papa y ½ tz de vegetales (pimentón (chile dulce), chayote (guisquil), etc.)	2 oz de pescado hervido con ½ taza de puré de papa y ½ taza de brócoli hervido.
MERIENDA	1 vasito de agua + rebanada queque de banano.	1 vasito de agua + 1 colado GERBER® de Frutas Mixtas.	1 vasito de agua + 1 colado GERBER® Pera.	3 oz de yogurt natural con ½ taza en fruta en trocitos.	1 vasito de agua + 1 rebanada de queque de zanahoria.
CENA	30g de pollo con ½ taza de brócoli hervido + ¼ plátano asado y ¼ taza de arroz.	1 taza de caldo de res con trocitos de carne (1 oz), ½ tz de chayote (guisquil), ½ taza de arroz.	1 oz de pescado hervido con 1/2 tz de brócoli hervida y 1 papa mediana sancochada.	1 oz de carne deshilachada con 1 taza de oteo mājado y 1/4 tz de arroz con chayote (guisquil) hervidos.	1 taza de caldo de frijol, con 1 huevo, ½ taza de arroz y ¼ de rebanada de plátano maduro o guineo.
MERIENDA	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8oz).	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8oz).	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8oz).	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8oz).	1 vaso de Alimento Complementario NIDO® 1+ (8oz).

OBSERVACIONES: LOS VASOS DE AGUA AL DÍA DEPENDERÁN DEL PESO DE CADA NIÑO, LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS SERÁN SEGÚN LA TOLERANCIA DE SU PEQUEÑO. ESTE MATERIAL ES TOTALMENTE REFERENCIAL. ASEGÚRESE QUE SU NIÑO(A) NO SEA ALÉRGICO(A) A NINGÚN TIPO DE ALIMENTO AQUÍ MENCIONADO, PARA LAS GRASAS SE TOMA EN CUENTA LA GRASA NO VISIBLE QUE PUEDE ESTAR ADICIONADA INVOLUNTARIAMENTE EN ESTA GUÍA. ESTO SOLAMENTE ES UNA GUÍA NUTRICIONAL DE REFERENCIA PARA UNA DIETA ESPECIALMENTE CREADA PARA SU PEQUEÑO, NO DUDE EN CONSULTAR A SU PEDIATRA O NUTRICIONISTA DE SU PREFERENCIA.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizado para la alimentación del lactante. Alimento complementario NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

PROTEGE SUS PRIMEROS GRANDES LOGROS

ESPECIAL PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS



AYUDA A PROTEGER SU INMUNIDAD, FUNCIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO.

#1 EN CENTROAMÉRICA*
*ELEGIDA POR MAMÁS

MODO DE PREPARACIÓN DE UN VASO DE NIDO® 3+:

AÑADA 3 CUCHARADAS SOPERAS DE NIDO® 3+ (36g) EN 200ml DE AGUA A TEMPERATURA AMBIENTE PREVIAMENTE HERVIDA.



CONSEJO: PARA EVITAR QUE SE HAGAN GRUMOS ASEGÚRATE QUE TU CUCHARA ESTÉ BIEN SECA ANTES DE METERLA EN EL POLVO DE NIDO®. CUANDO LO PREPARES ASEGÚRATE DE AÑADIR EL POLVO AL AGUA Y NO A LA INVERSA.

A PARTIR DE LOS 5 AÑOS CONTINÚA CON NIDO® 5+, ÚLTIMA ETAPA DEL SISTEMA NUTRICIONAL NIDO®

CUANDO TU HIJO(A) CUMPLE 5 AÑOS DE EDAD ES MUCHO MÁS AVENTURERO(A), SEGURO ESTÁ PRACTICANDO ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD Y SE ENCUENTRA MÁS ACTIVO(A).

NIDO® 5+ BRINDA TRIPLE EFECTO DE PROTECCIÓN: DEFENSAS RESPIRATORIAS, DEFENSAS INMUNOLÓGICAS Y HUESOS FUERTES.

PROTEGE SUS PRIMERAS AVENTURAS



Cálculos de NIDO® basados en parte en datos reportados de Dichter & Neira mediante el servicio Retail Track para la categoría de Leche en Polvo/Segmento Crecimiento al cierre de Septiembre 2021 en Centroamérica.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Mezcla en polvo para preparar bebida a base de Leche Semidescremada y grasa vegetal NIDO® 5+ consumir a partir de los 5 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

PROTEGE SUS
PRIMEROS
GRANDES LOGROS

GUÍA ALIMENTICIA PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO DE 3 A 5 AÑOS



*Para las grasas se toma en cuenta la grasa no visible que puede estar adicionada involuntariamente.

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz.) mezclado con Cereal Infantil NESTUM® 5 cereales (1 ½ cdas = 25 gramos). 1 huevo revuelto con ½ tz vegetales (cebolla, pimentón, tomate). 1 naranja mediana.	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz). 1 tortilla de maíz asada con 1 rebanada de queso y frijol. 1 taza de papaya.	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz). 1 huevo revuelto con vegetales al gusto (ej. tomate, hongos (champiñones), entre otros). ½ tz de papaya.	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz.) mezclado con Cereal Infantil Trigo Miel (1 ½ cdas = 25 gramos). 1 manzana pequeña en rebanadas.	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz). 1 pancake pequeño (8 cm) con 1 salchicha de pavo. 1 mandarina mediana.
MERIENDA	6 oz de yogurt natural con 1 taza de fruta en trocitos.	1 rebanada de queque de zanahoria + 1 taza de fruta en trozos.	1 colado GERBER® de Pera. 2 tortillas de maíz con queso.	6 oz de yogurt natural con 1 taza de fruta en trocitos + 1 cucharadita de granola.	1 colado GERBER® Mango con 5 galletas saladas + 1 rebanada de queso blanco.
ALMUERZO	1 tz de pasta cocida con salsa de tomate natural (½ tz) y trocitos de pollo (2 oz) + 1 colado GERBER® de Postre de Frutas.	2 oz de bistec de res con ½ tz de arroz cocido y ½ tz de lechuga y tomate.	2 oz de pechuga de pollo con 1 papa mediana asada acompañada de ½ tz de remolacha sancochada.	2 albóndigas (2 oz) con ½ tz de arroz cocido y ½ tz de repollo y zanahoria.	2 oz de filete de pescado con 1 tz de yuca hervida y ½ tz de pimentones en trocitos.
MERIENDA	1 Colado GERBER® Manzana.	½ banano + 2 galletas de avena.	1 mandarina mediana.	1 taza de piña + 1 tortilla de maíz con frijoles y queso.	Arroz con leche: ¼ tz de arroz + 4 oz de leche y 3 cditas de pasitas.
CENA	Emparedado (2 rebanadas de pan integral de molde) con ½ tz de atún y 1 ½ tz de lechuga y tomate + 1 cda de mayonesa.	1 tz de crema de zapallo con 2 oz pollo deshilachado y ½ tz de brócoli hervida.	2 oz de bistec de carne con 1/2 tz de brócoli hervido y 1/2 plátano asado + 1 cda de mantequilla.	2/3 tz de pasta cocida (spaguetti) con 2oz de carne molida en salsa de tomates naturales (½ tz) + 1 vaso de jugo de naranja (8 oz).	30g de pollo con ½ taza de brócoli hervido + ¼ plátano asado y ¼ taza de arroz.
MERIENDA	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz).	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz).	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz).	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz).	1 vaso de mezcla de leche semidescremada NIDO® 3+ (8 oz).

OBSERVACIONES: LOS VASOS DE AGUA AL DÍA DEPENDERÁN DEL PESO DE CADA NIÑO, LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS SERÁN SEGÚN LA TOLERANCIA DE SU PEQUEÑO. ESTE MATERIAL ES TOTALMENTE REFERENCIAL. ASEGÚRESE QUE SU NIÑO(A) NO SEA ALÉRGICO(A) A NINGÚN TIPO DE ALIMENTO AQUÍ MENCIONADO, PARA LAS GRASAS SE TOMA EN CUENTA LA GRASA NO VISIBLE QUE PUEDE ESTAR ADICIONADA INVOLUNTARIAMENTE EN ESTA GUÍA. ESTO SOLAMENTE ES UNA GUÍA NUTRICIONAL DE REFERENCIA PARA UNA DIETA ESPECIALMENTE CREADA PARA SU PEQUEÑO, NO DUDE EN CONSULTAR A SU PEDIATRA O NUTRICIONISTA DE SU PREFERENCIA.

PROTEGE SUS PRIMERAS AVENTURAS

ESPECIAL PARA NIÑOS DE 5 AÑOS EN ADELANTE



CON **TRIPLE PROTECCIÓN**,
PARA REFORZAR
SUS DEFENSAS Y SUS HUESITOS.

MODO DE PREPARACIÓN DE UN VASO DE NIDO® 5+

AÑADA 3 CUCHARADAS SOPERAS DE
NIDO® 5+ (36g) EN 200ml DE AGUA
A TEMPERATURA AMBIENTE
PREVIAMENTE HERVIDA.



CONSEJO: PARA EVITAR QUE SE HAGAN GRUMOS
ASEGÚRATE QUE TU CUCHARA ESTÉ BIEN SECA
ANTES DE METERLA EN EL POLVO DE NIDO®.
CUANDO LO PREPARES ASEGÚRATE DE AÑADIR EL
POLVO AL AGUA Y NO A LA INVERSA.

ESPERA PRONTO NUEVA IMAGEN EN NUESTRO SISTEMA DE **NUTRICIÓN** ESPECIALIZADO NIDO®

¿SABÍAS QUÉ?

EL SISTEMA DE NUTRICIÓN ESPECIALIZADO NIDO
ACOMPaña A TU HIJO(A) CONFORME CRECE, Y
SE ADAPTA A SUS DIFERENTES NECESIDADES
NUTRICIONALES DEPENDIENDO DE LA ETAPA.

POR ESO, ES IMPORTANTE QUE CONFORME TU
HIJO(A) CRECE, CAMBIES TU DE UNA ETAPA A
OTRA DENTRO DEL SISTEMA DE NUTRICIÓN
ESPECIALIZADO.

EL CONSUMIR NIDO® HASTA LOS 7 AÑOS LE
GARANTIZA A TU HIJO(A) UN ADECUADO
CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

#1 EN CENTROAMÉRICA*
*ELEGIDA POR MAMÁS

Cálculos de NIDO® basados en parte en datos reportados de Dichter & Neira mediante el servicio Retail Track para la categoría de Leche en Polvo/Segmento Crecimiento al cierre de Septiembre 2021 en Centroamérica.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento complementario a base de leche instantánea NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ a partir de los 3 años. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+ a partir de los 5 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

**PROTEGE SUS
PRIMERAS
AVENTURAS**

GUÍA ALIMENTICIA PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO DE 5 A 7 AÑOS



TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	1 vaso de mezcla en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal NIDO® 5 (8 oz) + cereal cocido de avena en hojuelas (3 cdas). 1 taza de melón.	1 vaso de mezcla en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal NIDO® 5 + (8 oz) 1 tortilla de maíz asada con 2 rollitos de jamón de pechuga de pavo y queso. 1 compota GERBER® Mango.	1 vaso de mezcla en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal NIDO® 5 + (8 oz) + Cereal Infantil NESTUM® 8 Cereales. 1 taza de fruta en trozos con granola.	1 vaso de mezcla en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal NIDO® 5 + (8 oz) 2 pancakes pequeño (8 cm) con 1 huevo revuelto. 1 taza de frutas mixtas.	1 vaso de mezcla en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal NIDO® 5 + (8 oz) + Cereal Infantil NESTUM® Trigo-Miel. 1 omelette: 1 huevo con 1/2 taza de vegetales al gusto (tomate, champiñones, cebolla, etc). 1 colado GERBER® Manzana.
MERIENDA	6 oz de yogurt con 1 barra de granola.	1 vaso de agua (8 oz) con 1 rebanada de queque de banano.	1 colado GERBER® Pera + 6 galletas saladas con queso.	6 oz de yogurt natural con 1 taza de fruta en trocitos.	5 galletas saladas con aguacate y queso.
ALMUERZO	3 oz de milanesa de res con 1/2 tz de arroz y ensalada de pepino y tomate (1/2 tz).	1 tz de pasta cocida con carne molida (2 oz) en salsa de tomates naturales (1/2 tz).	2 oz de filete de pescado con 1/2 tz de puré de camote y 1/2 tz de vegetales cocinados (zanahoria, pimentón, etc).	2 oz de pechuga de pollo con 1 1/2 tz de ñame o yuca hervida + 1 vaso de agua.	3 oz de filete de pollo asado con 1 tz de lentejas acompañada de 1/2 tz de repollo y zanahoria.
MERIENDA	1 Colado GERBER® Banano.	2 rebanadas de pan de molde con aguacate en trocitos.	5 galletas saladas con queso blanco.	1 colado GERBER® Manzana.	Arroz con leche: 1/4 tz de arroz + 4 oz de leche y 3 cditas de pasitas.
CENA	60g (2oz) de pollo con 1/2 taza de brócoli hervido + 1/4 plátano asado y 1/4 taza de arroz.	2 oz de pollo asado con 1 papa mediana sancochada, 1/2 tz de habichuelas y zanahoria sancochadas + 1 cdita de mantequilla.	2 tortillas de taco o "wrap" preparado con 60g (2 oz) de carne deshilachada, 1 rebanada de queso blanco y 1/2 tz de vegetales (tomate y lechuga) + 1 vaso de jugo de naranja (8 oz).	1 pan de hamburguesa con 60g (2 oz) de carne y 1/2 tz de lechuga y tomate.	2/3 tz de coditos con 1/2 tz de atún, 1/3 tz de maíz dulce en granos y 1/2 tz de vegetales (cebolla, pimentón etc.) + 1 cdita de mayonesa.

OBSERVACIONES: LOS VASOS DE AGUA AL DÍA DEPENDERÁN DEL PESO DE CADA NIÑO, LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS SERÁN SEGÚN LA TOLERANCIA DE SU PEQUEÑO. ESTE MATERIAL ES TOTALMENTE REFERENCIAL. ASEGÚRESE QUE SU NIÑO(A) NO SEA ALÉRGICO(A) A NINGÚN TIPO DE ALIMENTO AQUÍ MENCIONADO, PARA LAS GRASAS SE TOMA EN CUENTA LA GRASA NO VISIBLE QUE PUEDE ESTAR ADICIONADA INVOLUNTARIAMENTE EN ESTA GUÍA. ESTO SOLAMENTE ES UNA GUÍA NUTRICIONAL DE REFERENCIA PARA UNA DIETA ESPECIALMENTE CREADA PARA SU PEQUEÑO, NO DUDE EN CONSULTAR A SU PEDIATRA O NUTRICIONISTA DE SU PREFERENCIA.