

# PROTEGE SU PANCITA



LA DESLACTOSADA  
PARA TU PEQUE QUE  
¡LE CAE BIEN!

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

**AÑADA 3**  
**CUCCHARADAS SOPERAS**  
**DE NIDO® 1+ DESLACTOSADA**  
**(APROX. 36g)**

**200 ML**  
**DE AGUA TIBIA**  
**PREVIAMENTE HERVIDA**

## RECOMENDACIÓN



CANTIDAD DE PORCIONES  
(TOMAS POR DÍA): 2 VASOS

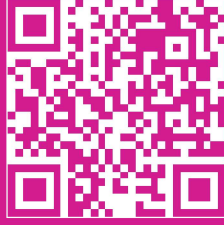
CONSEJO: PARA EVITAR QUE SE HAGAN GRUMOS  
ASEGÚRATE QUE TU CUCHARA ESTÉ BIEN SECA  
ANTES DE METERLA EN EL POLVO DE NIDO®,  
CUANDO LO PREPARES ASEGÚRATE DE AÑADIR EL  
POLVO AL AGUA Y NO A LA INVERSA.

RECIBIDA DESGACHAR EL PRODUCTO NO CONSUMIENDO

## ¿SABÍAS QUÉ?

- NIDO® 1+ DESLACTOSADA PERMITE AL NIÑO SEGUIR RECIBIENDO LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS.
- AYUDA A PROTEGER LA PANCITA POR SU FÁCIL DIGESTIÓN.
- TIENE UNA REDUCCIÓN DE LACTOSA DEL 80% \*
- BUENA FUENTE DE CALCIO.
- CONTIENE 11 VITAMINAS Y 3 MINERALES

## CONOCE MÁS



#1 EN CENTROAMÉRICA\*

\*Comparado con NIDO® 1+ Alimento en polvo lácteo con minerales, vitaminas y probióticos.  
**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 esterilizada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. 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 Mayo 2022 en Centroamérica. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# PROTEGE SU PANCITA

# GUÍA ALIMENTICIA PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO HASTA LOS 3 AÑOS CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA



TIEMPO / DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>	Avena • 60 ml (2 oz) de agua hervida + 2 cda de hojuelas de avena + canela (a gusto) + <b>2 oz (60 ml) de Nido® 1+ Deslactosada preparada</b> • 1/2 tz banana en trocitos	Panecake • 1 panecake de 5" + 5 fresas trocitos de topping • <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	Bollito • 1/2 unidad de bola de maíz nuevo en rodajas calentadas con margarina • 5 fresas cortadas en rebanadas • <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	Tostada con Aguacate • 1 tostada de pan integral con 1/8 de aguacate • 2 oz de yogur griego + 1/2 tz de mango en trocitos	Tostada con Mantequilla de Maní • 1 bola de pan blanco con mantequilla de almendra o maní • 1/4 tz de papaya en trocitos • <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	Tostada con Mantequilla de Maní • 1/2 tortilla de maíz asada • 1/2 banana maduro (guineo) • <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	Tostada con Mantequilla de Maní • 1 panecake pequeño de 5" + 1/2 tz banana maduro • <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	
<b>MERIENDA</b>	• 1 manzana roja pequeña en rodajas con canela	• 1/4 tz de papaya en trocitos con 1 cda de avena	• 1 manzana en trocitos con 2 cucharadas de mantequilla de maní	• <b>1 vaso Nido® 1+ deslactosada (8 oz - 240ml) preparada</b> • <b>1 Pouch Gerber® Banana</b>	• 1/2 banana o <b>1 Pouch Gerber® Manzana</b>	• Batido de melón: 1/4 tz de melón + 100 ml de agua + <b>2 cda de Nido® 1+ Deslactosada (4 oz) preparada</b>	• Batido de frutas: <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b> + 1/2 tz de frutas mixtas (tropicales + hielos) <small>Opcional: añadir 1 cucharada de mantequilla de maní.</small>	
<b>ALMUERZO</b>	Arepitas Rellenas: • 2 arepas pequeñas asadas con margarina (opcional) • 2 oz (60g) de pollo asado desmenuzado preparada con cebolla y pimentón amarillo salteados en 1 cda de aceite de oliva o vegetal • <b>3/4 tz de Galletitas NiniPuff Gerber® Fresa Banana</b> • <b>1/2 vaso (4oz) preparado de Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	Pasta con Tuna: • 2/3 tz de pasta tipo spaghetti o coditos • 1 oz (30 g) de atún en agua mezclados con 1 cda de aguacate o mayonesa casera • 1/4 tz de tomate en trocitos de oliva o vegetal	Cerdo con Arroz: • 1/2 taza de arroz blanco • 1/3 tz de lentejas • 1 oz (30g) de cerdo con vegetales • 1/4 tz de zanahoria con pimientos (chile dulces) picados	Camilita con Arroz: • 1/2 taza de arroz blanco • 1/3 tz de frijoles • 2 oz (60g) de carne asada • 1/2 tz de coliflor al vapor • 1/4 tz de ensalada mixta: Zanahoria, tomate y pepino + 1/3 tz de maíz	Pollo con Papa: • 1 papa pequeña con 1 cda de aceite de oliva • 1 oz (30 g) de pollo a la plancha con una cda de aceite de oliva • 1/4 tz de ensalada mixta: Zanahoria, tomate y pepino + 1/3 tz de maíz	Arroz con pollo: • 1/2 tz de arroz con vegetales + 1/2 taza de pimientos amarillos con rojos • 2 oz (60 g) de pollo guisado preparado con 1/2 taza de tomate	Pollo con Yuquitas: • 1/2 tz de yuca hervida • 1 oz (30 g) de pollo • 1/4 tz de brócoli con zanahoria + 1 cda de aceite de oliva	
<b>MERIENDA</b>	• <b>3/4 tz de Galletitas NiniPuff Gerber® Fresa Banana</b> • <b>1/2 vaso (4oz) preparado de Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	• 1 galletita de arroz + 1 cda de mantequilla de maní	• <b>1 Pouch de Gerber® Pera</b>	• 1 galletita de avena pequeña	• 1 naranja pequeña en trocitos	• Avena: 1 cucharada de avena en hojuelas + <b>2 oz (60 ml) de Nido® 1+ Deslactosada preparada</b> : 1 cda de pasitas	• 1 arepita asada con 1 cda de margarina	
<b>CENA</b>	Pollo con puré: • 1/2 tz de tomate en cuadrillos con aguacate • 1 tz de puré de papa • pollo en trocitos 1 oz (30g)	Sopita de Frijoles: • 1 tz de sopa de frijoles, 1/3 tz de frijoles + 1/4 de vegetales (ajo, pimentón, zanahoria) + 1 oz (30g) de pollo desmenuzado	Sopita de Verduras: • 1 trocito de zapallo con 2 trocitos de verdura (frijoles, obo o yuca) con 1/2 tz de tomate con zanahoria • 2 bolitas 2 oz (60 g) de carne molida	Taquetes de Pollo: • 2 tortillas de harina integral • 1/2 taza de pico de gallo, tomate con cebolla picada con un toque de limón • 2 oz (60 g) de pollo desmenuzado	• 1/2 tz de mango en trocitos	Pescado con Puré: • 1 oz (30 g) de pescado blanco al horno • 1/4 tz de salsa de tomate + 1/4 tz de brócoli • 1 oz (30 g) de pollo a la plancha con 1 cda de aceite de oliva desmenuzado	Sopita de Lentejas: • 1 tz de sopa de lentejas: 1/3 tz de lentejas, 1/4 tz de vegetales (pimentón, zanahoria) con 1 oz (30 g) de pollo desmenuzado. • 1/8 de aguacate	Sopita de Lentejas: • 1 tz de sopa de lentejas: 1/3 tz de lentejas, 1/4 tz de vegetales (pimentón, zanahoria) con 1 oz (30 g) de pollo desmenuzado. • 1/8 de aguacate
<b>MERIENDA</b>	• <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	• Licuado de Fresa: Licuar 5 fresas + <b>1/2 vaso (4oz-120ml) Nido® 1+ Deslactosada preparada</b>	• 2 oz (30g) de yogur griego con 1/2 taza de mango en trocitos	• 2 oz (60g) de yogur griego con 1/2 taza de papaya en trocitos	• Licuado de Fresa: Licuar 5 fresas + <b>1/2 vaso (4oz) Nido® 1+ Deslactosada</b>	• 2 oz (60 g) de yogur griego con 5 fresas en trocitos	• 2 oz (60 g) de yogur griego con 5 fresas en trocitos	

**Nota:**

- Este menú está calculado para niños desde 1 año en base a una dieta de 900 calorías aproximadamente (56% carbohidratos, 27% grasas, 17% proteínas). La cantidad de porciones puede ajustarse de acuerdo a los requerimientos nutricionales acorde a la edad del niño y recomendados por su profesional de la salud.
- Maní, recuerda dejar a tu pequeño comer la cantidad que desee, de esta forma se estimula el control propio de la sociedad.
- Esta guía fue realizada por la nutricionista Lic. Vanessa Leone, Panamá.

**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 ES SOLAMENTE UNA GUÍA NUTRICIONAL DE REFERENCIA PARA CREAR UNA DIETA ADECUADA PARA SU PEQUEÑO O BIEN CONSULTE A SU PEDIATRA O NUTRICIONISTA**

**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Alimento complementario a base de leche instantánea NIDO® 1+ Deslactosada. Consumir a partir de los 24 meses. Colados y Jugos GERBER® 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 cuando introducir alimentos complementarios. **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 a crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en el 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.