

# PROTEGE LA INMUNIDAD DE TU PEQUE\*



## SISTEMA INMUNE

PROBIÓTICOS E INMUNOTRANTES



## CRECIMIENTO SANO

11 VITAMINAS Y 4 MINERALES



## DESARROLLO DE HUESOS Y MÚSCULOS

CALCIO, MAGNESIO Y PROTEÍNA

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



AÑADA 3  
CUCHARADAS SOPERAS  
DE NIDO® 1+ (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.

RECUERDA DESECHAR EL PRODUCTO NO CONSUMIDO

## CONTINÚA CON NIDO® 3+ QUE ES LA TERCERA ETAPA DEL SISTEMA DE NUTRICIÓN ESPECIALIZADO NIDO®

3+

### ¿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.



3+

PROTEGE SU  
DESARROLLO COGNITIVO

#1 EN CENTROAMÉRICA\*

**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+ 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. \*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 diciembre 2023 en Centroamérica. Publicidad válida para Guatemala, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

# GUÍA ALIMENTICIA PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO HASTA LOS 3 AÑOS



TIEMPO / DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz). 1 huevo revuelto con trocitos de jamón de pavo y queso. 1 mandarina pequeña.	1 vaso de *NIDO* 1+ (4 oz) mezclado con Cereal Infantil NESTUM* AVENA (1½ cucharadas = 25 gramos). 1 manzana pequeña en trocitos.	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz). 2 pancakes pequeños (8 cm) con 1 huevo revuelto.	1 vaso de *NIDO* 1+ (4 oz) mezclado con Cereal Infantil NESTUM* Trigo Miel (1½ cucharadas = 25 grs). 1 banano pequeño.	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz). 2 rebanadas de pan integral de molde con 1 reb de jamón de pavo. ½ taza de mango.	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz). 1/2 taza de fruta de temporada picada. Licua y realiza un delicioso batido.	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz). 1 huevo revuelto con queso y tomatito picado. 1/2 taza de sandía en trocitos.
<b>MERIENDA</b>	1 colado GERBER® de Mango.	3 oz de yogurt natural + ½ taza fruta en trocitos.	1/2 taza de frutas picadas.	1 taza de piña y sandía en trocitos.	1 colado GERBER® Manzana.	1/2 taza de piña, sandía y manzana con 1 cdita de granola y yogurt.	1/2 taza de papaya.
<b>ALMUERZO</b>	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 ¼ taza de zapallo, ¼ taza de arroz y ½ taza 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 (2 oz) con 2/3 taza de fideos, 1 trocito de fiame, yuca o papa y ½ taza de vegetales (pimentón (chile dulce), chayote (güisquil), etc.)	2 oz de pescado hervido con ½ taza de puré de papa y ½ taza de brócoli hervido.	1/2 taza de puré de papa 2 oz de pollo desmenuzado, 2 ramitos de brocoli hervido.	Chalupa de carne molida. 1 tortilla tostada, frijol molido, 2 cucharadas de carne molida, tomate, lechuga, queso y aguacate.
<b>MERIENDA</b>	1 vasito de agua + rebanada pastel 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.	4 tostaditas pequeñas de pan y guacamole.	1 taza de palomitas de maíz naturales.
<b>CENA</b>	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 taza de chayote (güisquil), ½ taza de arroz.	1 oz de pescado hervido con 1/2 taza de brócoli hervida y 1 papa mediana sancochada.	1 oz de carne deshilachada con 1/4 taza de camote cocido y 1/4 taza de arroz con chayote (güisquil) hervidos.	1 taza de caldo de frijol, con 1 huevo, ½ taza de arroz y ¼ de rebanada de plátano maduro o guineo.	Pizza casera 1 pan pita tamaño mediano, salsa de tomate natural hecha en casa agregas queso, jamón, tomate, albahaca y otros vegetales al gusto.	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz) mezclado con Cereal Infantil Nestum* 8 cereales 25 gramos trocitos de banano y fresa.
<b>MERIENDA</b>	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz).	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz).	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz).	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz).	1 vaso de *NIDO* 1+ (8 oz).	1 vaso de *NIDO* 1+ (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 ES SOLAMENTE UNA GUÍA NUTRICIONAL DE REFERENCIA PARA CREAR UNA DIETA ADECUADA PARA SU PEQUEÑO O BIEN CONSULTE A SU PEDIATRA O NUTRICIONISTA**

\*NIDO 1+ Alimento complementario.

**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+ consumir a partir de los 24 meses. 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 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.