

# Menú a partir de 4 meses

Propuesta de menú una vez asegurada la buena tolerancia de los alimentos y los productos descritos.



Las papillas de cereales sin gluten suelen ser el primer alimento que se introduce en la dieta del bebé como inicio de la alimentación complementaria, de acuerdo con las indicaciones del profesional de la salud. Las frutas aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra que favorecen el tránsito y la flora intestinal. Algunas de las frutas recomendadas para empezar a probar son la manzana, la pera, el plátano y la naranja. Las verduras y hortalizas se pueden introducir desde el quinto o el sexto mes, a excepción de las espinacas, la col y la remolacha que se inician más tarde. Comenzar con patata, judías verdes, calabacín y calabaza.



En caso de que cueste la adaptación a nuevos sabores asegurar la ingesta de leche mejor adaptada a las necesidades del bebé e ir disminuyendo la toma a medida que se va digiriendo más cantidad de alimentación complementaria.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>
Med. Mañana	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>
Comida	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Puré de judías verdes con patata <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>
Merienda	Zumo de naranja	Tarrito NATURNES plátano, pera manzana y naranja	Compota de pera <sup>3</sup>	Tarrito NATURNES Selección frutas selectas	Puré de manzana	Tarrito NATURNES Selección manzana plátano y naranja	Crema de plátano <sup>3</sup>
Cena	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla Cereales sin gluten <sup>2</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 1/NAN 1 <sup>1</sup>

1 Preparación de un biberón (210 ml): 210 ml de agua con 7 cacitos de NIDINA 1/NAN 1.

2 Preparación papillas: 160 ml-190 ml de leche materna o NIDINA 1/NAN 1 y de 4 a 5 cucharadas soperas (25-30 g) de cereales NESTLÉ/NESTUM.

3 Visita la sección recetas web: [www.nestlebebe.es](http://www.nestlebebe.es)

Para cualquier duda consulte con el profesional de la salud.

**NOTA IMPORTANTE:** La lactancia materna es la mejor alimentación para el bebé, ya que la leche materna le proporciona una dieta equilibrada ideal y le protege frente a las enfermedades, aportando además muchos beneficios no nutricionales para el bebé y la madre. Te recomendamos que consultes con un profesional de la salud cuando vayas a decidir sobre el tipo de alimentación de tu bebé. También deberías solicitar consejo al profesional de la salud para prepararte para la lactancia materna y para el mantenimiento de la misma. Si te decides por la lactancia materna, es importante que realices una dieta equilibrada y saludable. Los preparados para lactantes están destinados para reemplazar a la leche materna cuando las madres han decidido no dar el pecho o si, por algún motivo, no pueden darlo. La decisión de no amamantar o de introducir una alimentación parcial con biberón reducirá la cantidad de leche materna. Si, por cualquier motivo, decides no dar el pecho, recuerda que será difícil cambiar tu decisión. El uso de preparados para lactantes tiene implicaciones sociales y económicas que se deben considerar. Los preparados para lactantes deberán prepararse, utilizarse y almacenarse siempre tal como se indica en la etiqueta para evitar riesgos para la salud del bebé.