



VADEMÉCUM



Material exclusivo para el Profesional de la Salud.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.

IMPORTANCIA DE LOS CEREALES INFANTILES

Los cereales infantiles fortificados están creados para los lactantes como **primer alimento complementario**, como parte de una dieta progresivamente diversificada, son preparados a partir de uno o más granos de cereales molidos.

El consenso de alimentación complementaria **en México sugiere que a partir de los 6 meses se inicie este proceso** con alimentos que proporcionen hierro, entre los que se encuentran los cereales fortificados como **Nestum®**.



CARACTERÍSTICAS

Nestum®:

— FUENTE DE ENERGÍA —

Los cereales **Nestum®** son una fuente de carbohidratos complejos que complementan las necesidades energéticas de los bebés a medida que pasan de una dieta a base de leche materna a una dieta de alimentos sólidos.

Diseñados para proporcionar del **20 al 30 %** de la energía diaria total por porción.



Los cereales infantiles **Nestum®** proporcionan a los bebés carbohidratos complejos en un volumen bajo adecuado para una capacidad estomacal pequeña, que proporcionan energía sostenida.

— CONTIENEN 16 —

VITAMINAS Y MINERALES

Los cereales infantiles **fortificados** son parte esencial de una dieta complementaria sana y bien equilibrada. Con una alta densidad de nutrientes por porción adecuada para una capacidad estomacal pequeña.



Complementado con 16 **minerales y vitaminas clave**

para prevenir carencias nutricionales e impulsar el desarrollo óptimo de un bebé.

CARACTERÍSTICAS *Nestum*[®]:

PROPORCIONA 50 % DE HIERRO

Los cereales **Nestum**[®]
contiene en 2 porciones el

50 % de hierro
que un bebé necesita.



La deficiencia severa de hierro produce anemia y se asocia con problemas de salud y deficiencias funcionales graves que disminuyen el desarrollo de lactantes y niños, influyendo en el retraso en el desarrollo psicomotor. **Estos cereales están enriquecidos con fumarato ferroso**, ya que esta forma de hierro se absorbe mejor. Además, adicionado con vitamina C, que mejora significativamente el porcentaje de absorción de hierro.

HIDRÓLISIS ENZIMÁTICA

Contienen granos de cereales que han sido **extensamente hidrolizados para reducir la viscosidad del producto final y hacer que el producto sea más fácil de digerir.**

En este proceso parte del almidón se convierte en dextrinas y glucosa. Esto tiene la ventaja adicional de promover la dulzura natural del cereal que permite tener un cereal sin azúcar añadida y al mismo tiempo reducir la viscosidad.

Contiene granos de
cereal hidrolizado



CARACTERÍSTICAS

Nestum®:

SIN AZÚCAR AÑADIDA

Los cereales **Nestum®**, al ser elaborados con granos de cereales, son una fuente natural de hidratos de carbono que además con la hidrólisis enzimática, permite tener el sabor ideal **para que el bebé conozca estos nuevos sabores sin necesidad de agregar azúcar.**



TEXTURA, PORCIONES Y SABORES ADECUADOS

Texturas y sabores adaptados por etapa para **fomentar hábitos alimenticios saludables**, en porciones de acuerdo a la capacidad gástrica del bebé.

6 MESES

Solo se ofrecen **productos con una sola variedad de granos, para ayudarnos con la introducción de los primeros alimentos** sólidos pudiendo identificar si se presenta alguna alergia o malestar digestivo.

7 MESES

Y en etapas posteriores **ofrece combinaciones de ingredientes**, para incrementar la variedad de alimentos en la dieta del bebé.

MODO DE PREPARACION



1.

Verter en un recipiente
85 ml de leche materna*

2.



Agregar 3 cucharaditas
de cereal Nestum® (15 g)

3.



Mezclar hasta obtener la
consistencia deseada

*Utiliza la leche materna o la fórmula infantil
que consume habitualmente el paciente.
Para preparar con leche, no con agua.



PORTAFOLIO

1.ERA ETAPA®



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	470	243	
kcal	112	58	
Hidratos de carbono disponibles, g	15,5	9,68	
Azúcares, g	7,23	1,2	
Azúcares añadidos, g	0	0	
Proteínas, g	3,1	1,8	
Grasas totales, g	4,17	1,3	
Grasas saturadas, g	1,37	0,11	
Grasas trans, mg	22,4	0	
Fibra dietética, g	0,64	0,66	
Sodio, mg	24,98	1,8	
VITAMINAS			
• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	20,2	17	42,5
• Niacina, mg	1,9	1,8	90
• Vitamina E, mg ET (equivalente de tocoferol)	0,9	0,7	17,5
• Tiamina (B1), mg	0,12	0,12	60
• Piridoxina (B6), mg	0,09	0,09	90
• Vitamina A, µg ER	118,6	45	11,3**
• Ácido fólico, µg (folacina)	7,4	5	6,6
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,3	1,2	24
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,09	0,08	26,7
MINERALES			
• Potasio, mg	94,2	54	6,4***
• Calcio, mg	134,9	117	55,7
• Fósforo, mg	99,9	90	90
• Magnesio, mg	17,4	15	41,7
• Hierro, mg	2,6	2,6	26**
• Zinc, mg	1,3	0,98	19,6**
• Cobre, µg	151,6	123	55,9

Harina de avena integral (96,4%), fosfato de calcio, lecitina de soya, fosfato dibásico de potasio, saborizante natural a vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, vainillina, zinc, niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de α -tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalciferol) y vitamina B12 (cianocobalamina).

CONTIENE GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER LECHE.



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	461	233	
kcal	109	55	
Hidratos de carbono disponibles, g	17,43	11,65	
Azúcares, g	7,23	1,2	
Azúcares añadidos, g	0	0	
Proteínas, g	2,42	1,1	
Grasas totales, g	3,33	0,44	
Grasas saturadas, g	1,37	0,11	
Grasas trans, mg	22,4	0	
Fibra dietética, g	0,12	0,12	
Sodio, mg	25,18	2	
VITAMINAS			
• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	20,2	17	42,5
• Niacina, mg	1,9	1,8	90
• Vitamina E, mg ET (equivalente de tocoferol)	0,92	0,72	18
• Tiamina (B1), mg	0,11	0,1	50
• Piridoxina (B6), mg	0,1	0,09	90
• Vitamina A, µg ER	118,6	45	11,3**
• Ácido fólico, µg (folacina)	7,4	5	6,6
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,2	1,1	22
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,09	0,08	26,7
MINERALES			
• Potasio, mg	100	60	7,1***
• Calcio, mg	58,8	39	18,6
• Fósforo, mg	41,3	30	30
• Magnesio, mg	10,5	8	22,2
• Hierro, mg	2,6	2,6	26**
• Zinc, mg	1,3	0,98	19,6**
• Cobre, µg	158,9	130,5	59,3

Harina de arroz (95,7%), lecitina de soya, fosfato dibásico de potasio, carbonato de calcio, saborizante natural a vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, vainillina, zinc, niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de α -tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalciferol) y vitamina B12 (cianocobalamina).

CONTIENE LECITINA DE SOYA. PUEDE CONTENER LECHE Y GLUTEN.

*VNR = Valores Nutrimientales de Referencia para la Población Mexicana de 0 a 6 meses (NOM-131-SSA1-2012). **IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 6 a 11 meses (NOM-086-SSA1-1994). ***IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 4 a 6 meses (Bourges, H., et al. Recomendaciones de Ingestión de Nutrimientos para la Población Mexicana, Editorial Médica Panamericana, México, 2005)

• Nutrimiento adicionado **Contiene azúcares naturales de los ingredientes del producto.

PORTAFOLIO

2.ª ETAPA®



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	460	233	
kcal	109	55	
Hidratos de carbono disponibles, g	16,99	11,2	
Azúcares, g	9,57	3,6	
Azúcares añadidos, g	0	0	
Proteínas, g	2,71	1,4	
Grasas totales, g	3,39	0,5	
Grasas saturadas, g	1,38	0,12	
Grasas trans, mg	22,4	0	
Fibra dietética, g	0,54	0,55	
Sodio, mg	24,99	1,5	

VITAMINAS

• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	23,2	20	40
• Niacina, mg	1,9	1,8	45
• Vitamina E, mg ET (equivalente de tocoferol)	0,92	0,72	14,4
• Tiamina (B1), mg	0,11	0,11	36,7
• Piridoxina (B6), mg	0,09	0,09	30
• Vitamina A, µg ER	118,6	45	11,3**
• Ácido fólico, µg (folacina)	7,4	5	5,2
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,2	1,1	22
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,11	0,1	20

MINERALES

• Potasio, mg	100	60	8,6***
• Calcio, mg	79,3	60	22,2
• Fósforo, mg	41,3	30	10,9
• Magnesio, mg	10,5	8	8,9
• Hierro, mg	4	4	25
• Zinc, µg	1,3	0,98	25,8
• Cobre, µg	158,9	130,5	59,3

Harina de trigo (61,2 %), harina de arroz (22,4 %), harina de avena (7,1 %), harina de cebada (4,9 %), lecitina de soya, carbonato de calcio, fosfato dibásico de potasio, saborizante natural a vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, vainillina, zinc, niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de α -tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalciferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). **CONTIENE GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER LECHE.**



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	461	233	
kcal	109	55	
Hidratos de carbono disponibles, g	17,22	11,44	
Azúcares, g	9,86	3,9	
Azúcares añadidos, g	0	0	
Proteínas, g	2,71	1,4	
Grasas totales, g	3,29	0,4	
Grasas saturadas, g	1,36	0,1	
Grasas trans, mg	22,4	0	
Fibra dietética, g	0,49	0,5	
Sodio, mg	24,4	1,2	

VITAMINAS

• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	23,2	20	40
• Niacina, mg	2,5	2,4	60
• Vitamina E, mg ET (equivalente de tocoferol)	0,92	0,72	14,4
• Tiamina (B1), mg	0,11	0,11	36,7
• Piridoxina (B6), mg	0,12	0,12	40
• Vitamina A, µg ER	118,6	45	11,3**
• Ácido fólico, µg (folacina)	7,4	5	5,2
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,2	1,1	22
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,11	0,1	20

MINERALES

• Potasio, mg	100	60	8,6***
• Calcio, mg	79,3	60	22,2
• Fósforo, mg	41,3	30	10,9
• Magnesio, mg	10,5	8	8,9
• Hierro, mg	4	4	25
• Zinc, µg	1,3	0,98	25,8
• Cobre, µg	158,9	130,5	59,3

Harina de trigo (82,9 %), puré de manzana (9 %) preparado de concentrado, plátano en hojuelas (4,2 %), lecitina de soya, carbonato de calcio, fosfato dibásico de potasio, vitamina C (ácido ascórbico), saborizante natural a manzana, magnesio, hierro, zinc, vainillina, niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de α -tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalciferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). **CONTIENE GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER LECHE.**

*VNR = Valores Nutrimientales de Referencia para la Población Mexicana de 0 a 6 meses (NOM-131-SSA1-2012). **IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 6 a 11 meses (NOM-086-SSA1-1994). ***IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 4 a 6 meses (Bourges, H., et al. Recomendaciones de Ingestión de Nutrientos para la Población Mexicana, Editorial Médica Panamericana, México, 2005)

• Nutrimiento adicionado **Contiene azúcares naturales de los ingredientes del producto.

PORTAFOLIO

3.ª ERA ETAPA®



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	449	239	
kcal	107	56	
Hidratos de carbono disponibles, g	16,61	11,79	
Azúcares, g	8,41	2,55	
Azúcares añadidos, g	0	0	
Proteínas, g	2,83	1,65	
Grasas totales, g	3,2	0,29	
Grasas saturadas, g	1,31	0,12	
Grasas trans, mg	22,5	0	
Fibra dietética, g	0,53	0,6	
Sodio, mg	28,25	5,25	
VITAMINAS			
• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	27,6	27	54
• Niacina, mg	0,71	0,6	15
• Vitamina E, mg (equivalente de tocoferol)	0,82	0,68	13,6
• Timina (B1), mg	0,11	0,12	40
• Piridoxina (B6), mg	0,05	0,05	16,7
• Riboflavina (B2), mg	0,41	0,09	22,5
• Ácido pantoténico, mg	0,41	0,24	13,3
• Vitamina A, µg ER	142,3	75	18,8***
• Ácido fólico, µg (folacina)	15,9	15	15,6
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,1	1,1	22
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,14	0,14	28
• Biotina (H), µg	3,1	3	37,5****
MINERALES			
• Potasio, mg	88,7	52,5	7,5****
• Fósforo, mg	36,2	27	9,8
• Hierro, mg	3,8	4,2	26,3
• Zinc, mg	0,71	0,45	11,8

Harina de trigo (77%), harina de triticale (5%), harina de quinoa (5,1%), harina de maíz (3%), harina de centeno (3%), harina de cebada (3%), harina de arroz (1%), harina de avena (1%), fosfato dibásico de potasio, vitamina C (ácido L-ascórbico), fumarato ferroso, vainilina, sulfato de zinc, vitamina E (dl-alfa tocoferil acetato), niacina (nicotinamida), mezcla de probióticos (*Bifidobacterium lactis*) (0,05%), ácido pantoténico (D-pantotenerato cálcico), vitamina B1 (tiamina mononitrato), vitamina B2 (riboflavina), vitamina A (acetato de retinol), vitamina B6 (hidrocloruro de piridoxina), ácido fólico, biotina, vitamina D (colecalfierol) y vitamina B12 (cianocobalamina). **CONTIENE GLUTEN. PUEDE CONTENER LECHE.**

4.ª ETAPA®



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Composición Media	Por 100 g de producto preparado	Por porción de 15 g	% VNR* por porción de 15 g
CONTENIDO ENERGÉTICO			
kJ	467	239	
kcal	111	56	
Hidratos de carbono disponibles, g	17,29	11,51	
Azúcares, g	9,67	3,7	
Azúcares añadidos, g	0,66	0,68	
Proteínas, g	2,78	1,47	
Grasas totales, g	3,39	0,5	
Grasas saturadas, g	1,38	0,12	
Grasas trans, mg	22,4	0	
Fibra dietética, g	0,42	0,43	
Sodio, mg	23,43	0,21	
VITAMINAS			
• Vitamina C, mg (ácido ascórbico)	17,3	14	93,3
• Niacina, mg	2,5	2,4	40
• Vitamina E, mg ET (equivalente de tocoferol)	0,92	0,72	12
• Timina (B1), mg	0,11	0,11	27,5
• Piridoxina (B6), mg	0,12	0,12	30
• Vitamina A, µg ER	118,6	45	15
• Ácido fólico, µg (folacina)	8	5,6	3,3
• Vitamina D, µg (como colecalciferol)	1,2	1,1	22
• Vitamina B12, µg (cobalamina)	0,11	0,1	12,5
MINERALES			
• Potasio, mg	100	60	7,5****
• Calcio, mg	79,3	60	12
• Fósforo, mg	41,3	30	6,5
• Magnesio, mg	10,5	8	10
• Hierro, mg	3,3	3,3	25,4
• Zinc, mg	1,3	0,98	24,5
• Cobre, µg	158,9	130,5	38,4

Harina de trigo (91,2%), azúcares añadidos [miel de abeja (5%)], lecitina de soya, carbonato de calcio, fosfato dibásico de potasio, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, zinc, vainilina, niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de α-tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfierol) y vitamina B12 (cianocobalamina). **CONTIENE GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER LECHE.**

*VNR = Valores Nutrimientales de Referencia para la Población Mexicana de 0 a 6 meses (NOM-131-SSA1-2012). **IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 6 a 11 meses (NOM-086-SSA1-1994). ***IDR = Ingesta Diaria Recomendada para la Población Mexicana de 4 a 6 meses (Bourges, H., et al. Recomendaciones de Ingestión de Nutrimientos para la Población Mexicana, Editorial Médica Panamericana, México, 2005)

• Nutrimiento adicionado **Contiene azúcares naturales de los ingredientes del producto.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.



GRB-HCP-VAD-2022/08-02 La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar por el mayor tiempo posible luego de iniciada la alimentación complementaria. A partir de los 6 meses. Material exclusivo para el profesional de la salud. Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento. Nota importante: Creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para el bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad. También reconocemos que la lactancia materna no siempre es una opción para los padres. Recomendamos a los profesionales de la salud que informen a los padres sobre las ventajas de la lactancia materna. Si los padres consideran no amamantar, los profesionales de la salud deben informarles que tal decisión puede ser difícil de revertir y que la introducción de la alimentación parcial con biberón reducirá el suministro de leche materna. Los padres deben considerar las implicaciones sociales y financieras del uso de fórmula infantil. A medida que los bebés crecen a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deben aconsejar sobre el momento adecuado para que el bebé comience a comer alimentos complementarios. La fórmula para lactantes y los alimentos complementarios siempre deben prepararse, usarse y almacenarse según las instrucciones de la etiqueta para evitar riesgos para la salud del bebé.

Material exclusivo para el Profesional de la Salud.