

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (
<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > 4 nutrientes que no pueden faltar en la dieta de tu bebé

Comparte esto

X



4 nutrientes que no pueden faltar en la dieta de tu bebé

Un bebé necesita de todos los grupos alimenticios para crecer saludablemente, pero podrían mencionarse 4 nutrientes básicos en su dieta:

<https://www.momandme.nestle.com/4-nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



4 nutrientes que no pueden faltar en la dieta de tu bebé

Un bebé necesita de todos los grupos alimenticios para crecer saludablemente, pero podrían mencionarse 4 nutrientes básicos en su dieta:

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

- **Carbohidratos**, estos son la fuente principal de energía para el organismo, por ejemplo son indispensable para las funciones cerebrales. Muchos alimentos les proveen carbohidratos por ejemplo las frutas, vegetales, la leche, cereales, verduras o leguminosas. Aunque los azúcares simples como los dulces, helados, confites y otros también aportan carbohidratos, son escasos en nutrientes por lo que no son opciones recomendadas para la alimentación de los niños en sus primeros años de vida. Los cereales infantiles Nestum, son alimentos ideales no sólo para proveer carbohidratos si no también vitaminas y minerales, además son alimentos que el bebé puede consumir y digerir fácilmente por lo que su inclusión dentro de la dieta del bebé es ideal.
- **Proteínas**, estas son las bases con las que el cuerpo puede trabajar para formar tejido, para crecer, para sanar heridas, defenderse de las enfermedades y muchas otras funciones, el bebé va a obtener proteína principalmente de la leche materna, pero también de los diferentes tipos de carnes, así como del consumo de frijoles, garbanzos o lentejas.
- **Vitaminas y minerales**, estos son los componentes que permiten que los diferentes procesos del cuerpo funcionen adecuadamente, por ejemplo tener una buena visión, el desarrollo adecuado del sistema nervioso, defenderse contra las enfermedades y muchas otras funciones.
- **Líquido**, si bien hay que enseñarle al bebé a tomar agua, la fuente principal de líquido en el primer año de vida debe ser la leche materna.

Según la Autoridad Científica Europea, un bebé de 6 a 12 meses debe ingerir de 27 a 33 onzas de líquido diario y uno de 1 a 2 años entre 37 y 40 onzas (una onza equivale a 30ml). Este líquido provendría de la leche materna, los alimentos complementarios, agua o cualquier otra bebida saludable que se le desee dar. Generalmente unas 8-10 onzas provienen de forma natural de los alimentos (sin contar a la leche materna), por ejemplo las frutas o vegetales tienen como principal componente al agua.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/4-nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-dieta-de-tu-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/4-nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-dieta-de-tu-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/4-nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-dieta-de-tu-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/4_nutrientes_que_no_pueden_faltar_en_la_dieta_de_tu_bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=4%20nutrientes%20que%20no%20pueden%20faltar%20en%20la%20dieta%20de%20tu%20nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-dieta-de-tu-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/4-nutrientes-que-no-pueden-faltar-en-la-dieta-de-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1681>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>