

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

[Inicio](#) > Conoce las necesidades nutricionales de tu bebé

Comparte esto

X



## Conoce las necesidades nutricionales de tu bebé

Los bebés tienen necesidades de **vitaminas** y **minerales** hasta **5 veces** más elevadas que las de los adultos y su capacidad en el estómago es reducida, por ello resulta una opción ideal acudir a alimentos fortificados.

<https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Conoce las necesidades nutricionales de tu bebé

Los bebés tienen necesidades de **vitaminas** y **minerales** hasta **5 veces** más elevadas que las de los adultos y su capacidad en el estómago es reducida, por ello resulta una opción ideal acudir a alimentos fortificados.

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Las harinas o cereales son la principal fuente de energía de la mayor parte de las personas y por ello con frecuencia son los alimentos más buscados para fortificar.

Es muy importante procurar una alimentación que no sólo permita alcanzar un adecuado peso y talla sino también los nutrientes necesarios para **prevenir enfermedades**.

## Los cereales fortificados para bebés, proveen los siguientes beneficios:

Ya que adicionan vitaminas y minerales cubren más eficientemente las necesidades que los cereales no fortificados.

Al ser fortificados, las porciones que se deben servir son ideales para los bebés o niños pequeños.

Hay un balance ideal de **energía** y **nutrientes**, esto significa que hay más vitaminas y minerales por cada caloría que aporta el alimento.

Incluso actualmente hay alimentos para bebés que agregan **prebióticos** (fibra) o **Probióticos** (bacterias beneficiosas para la salud), estos últimos no se encuentran de forma natural en los alimentos pero al agregarse pueden beneficiar enormemente la salud del sistema digestivo del niño, podría encontrarlos en los **cereales infantiles Nestum**.

Los **hábitos alimenticios** se empiezan a crear a partir del primer momento en que se le brinda comida a un bebé de manera que hay que tener claro que los alimentos fortificados pueden ser una gran herramienta para lograr el objetivo, pero tiene que ser un esfuerzo que vaya de la mano con la incorporación de frutas, vegetales, leguminosas (frijoles, garbanzos o lentejas) y demás alimentos que conforman una alimentación saludable, pues de lo contrario, no se crearán las bases que permitan que en la adolescencia o incluso en el adulto se logre tener una alimentación verdaderamente de calidad.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conoce\\_las\\_necesid](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conoce_las_necesid)

las necesidades nutricionales de tu bebé

[3]

[https://twitter.com/share?text=Conoce%20las%20necesidades%20nutricionales%20de%20tu%20beb%C3%A9&url=https%](https://twitter.com/share?text=Conoce%20las%20necesidades%20nutricionales%20de%20tu%20beb%C3%A9&url=https%20las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe)

[las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe](https://twitter.com/share?text=Conoce%20las%20necesidades%20nutricionales%20de%20tu%20beb%C3%A9&url=https%20las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/conoce-las-necesidades-nutricionales-de-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1701>

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