

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

[Inicio](#) > ¿Qué leche infantil elegir?

Comparte esto
X



¿Qué leche infantil elegir?

Mi bebé ya comenzó su alimentación complementaria y confieso que nunca sé cuál leche escoger.

<https://www.momandme.nestle.com/que-leche-infantil-elegir> ^[1]

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



¿Qué leche infantil elegir?

Mi bebé ya comenzó su alimentación complementaria y confieso que nunca sé cuál leche escoger.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

¿Qué debo saber para elegir bien? ¡No resulta fácil orientarse! Entre las diferentes marcas, edades, beneficios nutricionales, formatos líquidos o en polvo, etc., elegir una leche infantil puede convertirse en un verdadero dolor de cabeza.

No te preocupes: tu pediatra, tu principal aliado, te aconsejará cuál es la leche adecuada para tu hijo. A continuación vamos a ver cuál se adapta mejor a las necesidades específicas de tu bebé.

¿Qué leche es adecuada para cada edad?

Las leches infantiles se consideran "alimentos destinados para lactantes y niños de corta edad". Los "lactantes" son los niños de menos de 12 meses, mientras que los "niños de corta edad" tienen entre 1 y 3 años.

- La leche de continuación es la leche destinada a los lactantes de más de 6 meses que acaban de iniciar su alimentación complementaria.
- La leche de crecimiento es para niños a partir de 12 meses hasta los 3 años.

¿Cómo elegir la leche de continuación?

Has comenzado la alimentación complementaria de tu bebé y has decidido probar con la leche infantil. Ahora hace falta que elijas junto con tu pediatra una leche adaptada a las necesidades de tu pequeño. Cada leche tiene sus particularidades:

- ¿Acabas de destetar a tu bebé? Hay leches apropiadas como complemento de la leche materna. Este tipo de leches presentan una cantidad adecuada de proteínas similar a la cantidad que hay en la leche materna, esto con el fin de ayudar al bebé a desarrollarse sin sobrecargar su organismo.
- Si tienes antecedentes alérgicos en la familia, tu pediatra podrá recomendarte una leche infantil hipoalérgica.
- Finalmente, si tu bebé regurgita a menudo, hay leches para estas ocasiones, enriquecidas en almidón, que contribuirán a reducir los pequeños problemas digestivos del bebé.

Una leche pensada para su crecimiento

Hasta que el bebé no cumple 3 años, la leche de vaca (demasiado pobre en hierro y ácidos grasos esenciales y demasiado rica en proteínas) no es apta para cubrir sus necesidades específicas. De hecho, el bebé se encuentra más que nunca en una fase de desarrollo activo en la que aprende a caminar y a hablar y anda todo el día de aquí para allá, por lo que necesita toda la energía del mundo. Es importante también ofrecerle una leche que le permita crecer bien y favorecer buenos hábitos nutricionales desde el inicio. ¡Todo un reto!

A partir de los 12 meses, puedes empezar a darle a tu hijo un preparado lácteo de crecimiento. Este tipo de preparados, especialmente adaptados a sus necesidades, presenta ante todo un contenido de proteínas limitado para no sobrecargar el organismo del bebé. Por lo general, están enriquecidos con

nutrientes esenciales: hierro, ácidos grasos esenciales (omega 3) y vitaminas.

A partir de los 3 años, puedes cambiar la fórmula por un preparado más adaptado a su vitalidad desbordante, que le aporte la energía, vitaminas y minerales que necesita.

Lo mejor de todo: Puedes utilizar las leches de crecimiento en recetas como purés, compotas, etc. e inventarle nuevos platos a tu bebé.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/que-leche-infantil-elegir>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/que-leche-infantil-elegir>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/que-leche-infantil-elegir&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que_leche_infantil_eleche_infantil_elegir?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFQu%C3%A9%20leche%20infantil%20elegir%3F&url=https%3A//www.momandme.com/que-leche-infantil-elegir>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/que-leche-infantil-elegir>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1751>

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