

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

[Inicio](#) > Yogurt, un alimento rico en nutrientes, complemento ideal para el crecimiento del bebé

Comparte esto

X



Yogurt, un alimento rico en nutrientes, complemento ideal para el crecimiento del bebé

Cuando inicie su alimentación complementaria, el bebé podrá desarrollar con gran rapidez y eficiencia los mecanismos que le permiten defenderse de las enfermedades.

<https://www.momandme.nestle.com/yogurt-complemento-crecimiento-del-bebe> ^[1]

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



Yogurt, un alimento rico en nutrientes, complemento ideal para el crecimiento del bebé

Cuando inicie su alimentación complementaria, el bebé podrá desarrollar con gran rapidez y eficiencia los mecanismos que le permiten defenderse de las enfermedades.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

El **yogurt** es un excelente alimento, un lácteo rico en proteína, calcio y carbohidratos que ayudará al bebé a crecer sano y fuerte.

Los beneficios de los anteriores nutrientes son:

- **Proteína:** será ideal para formar los músculos, para cicatrizar heridas, hasta para formar las mismas células que le ayudarán a defenderse de las enfermedades.
- **Calcio:** es un mineral indispensable para que los huesos se formen adecuadamente y le permitan al bebé crecer a la velocidad que corresponde según su edad.
- **Carbohidratos:** son la fuente de energía por excelencia. Esa energía será necesaria para poder aprender, jugar y seguir creciendo día con día.

Se sabe que el yogurt, en el primer año de vida, no solo es de gran ayuda por los nutrientes antes descritos sino, también, porque ayuda a la prevención o tratamiento de algunas enfermedades. El yogurt puede ayudar, por ejemplo, a:

- Disminuir, hasta en un 20%, la frecuencia de los casos de diarrea.
- Disminuir, hasta en un 30%, la duración de la diarrea.
- Disminuir, hasta en un 50%, la aparición de casos nuevos de diarrea.
- Disminuir el riesgo de que el bebé presente problemas en la piel, como sería la inflamación, enrojecimiento o picazón típicos de lo que, comúnmente, llamamos alergias.

Entonces, qué mejor forma de optimizar la calidad de la alimentación del bebé menor de 1 año que incluir un alimento tan completo como el yogurt en los cereales infantiles, alimentos especialmente diseñados para nutrirlo y para propiciarle un tracto digestivo saludable.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/yogurt-complemento-crecimiento-del-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/yogurt-complemento-crecimiento-del-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/yogurt-complemento-crecimiento-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/yogurt_un_alimento_un_alimento_rico_en_nutrientes_complemento_ideal_para_el_crecimiento_del_bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Yogurt%2C%20un%20alimento%20rico%20en%20nutrientes%2C%20complemento%20ideal%20para%20el%20crecimiento%20del%20bebé>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/yogurt-complemento-crecimiento-del-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1796>

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