

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

[Inicio](#) > Introduciendo alimentos de alto valor nutricional

Comparte esto
X



Introduciendo alimentos de alto valor nutricional

Actualmente, dada la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, obesidad, osteoporosis, enfermedades del corazón) a nivel mundial, mantener una dieta variada y sin excesos, ya no es suficiente para prevenir este tipo de padecimientos.

<https://www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional> [1]

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



Introduciendo alimentos de alto valor nutricional

Actualmente, dada la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, obesidad, osteoporosis, enfermedades del corazón) a nivel mundial, mantener una dieta variada y sin excesos, ya no es suficiente para prevenir este tipo de padecimientos.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Afortunadamente, gracias a la evolución y avances en las investigaciones, se han podido identificar una serie de alimentos con propiedades nutricionales únicas y protectoras, que vale la pena introducir en la dieta desde la infancia.

Pescados fuentes de omega 3: este tipo de grasa es necesaria para el desarrollo del cerebro y ojo del bebé, además, su adecuada ingesta está relacionada con factores protectores del corazón. Las fuentes alimentarias más ricas de omega 3 son los pescados. Se recomienda iniciar primero con salmón (aproximadamente a los 8-10 meses), una vez por semana. Si existen antecedentes de alergias en la familia del bebé, se debe consultar con el médico sobre el tiempo oportuno para introducir estos alimentos.

Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos): este grupo de alimentos aporta proteína vegetal y fibra, además de ser fuente de ácido fólico, tiamina, hierro, magnesio y potasio. El consumo regular de leguminosas podría mejorar la calidad de la alimentación diaria e, inclusive, contribuir con la prevención de enfermedades crónicas. En la infancia, se recomienda utilizar el frijol entero o molido y no el caldo de frijol, ya que este es pobre en nutrientes.

Avena: es un cereal que normalmente se consume como grano entero, por lo que su aporte de fibra es significativo. Su consumo frecuente se ha relacionado con niveles de colesterol en sangre saludables. Se recomienda iniciar el hábito de su consumo regular, desde la infancia.

Cereales integrales: es importante que a nivel del hogar, se establezca el hábito del consumo de cereales integrales (arroz, pasta, galletas) al menos una vez al día. Esto contribuye de forma importante a cubrir el requerimiento diario de fibra necesario. Una vez que el niño lleve una dieta variada, aproximadamente al año de edad, es ideal introducir estos alimentos, acompañados siempre de líquido (agua, leche, jugos).

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/introduciendo_3_alimentos_de_alto_valor_nutricional

[3]

<https://twitter.com/share?text=Introduciendo%20alimentos%20de%20alto%20valor%20nutricional&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/introduce-alimentos-alto-valor-nutricional>

nutricional

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1956>

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