

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

[Inicio](#) > ¿Por qué el hierro es tan importante para los bebés?

Comparte esto

X



¿Por qué el hierro es tan importante para los bebés?

Lo he escuchado antes, una amiga me dijo que el hierro es muy importante para nuestros hijos, pero... ¿por qué?

<https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-importante-para-bebes> ^[1]

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



¿Por qué el hierro es tan importante para los bebés?

Lo he escuchado antes, una amiga me dijo que el hierro es muy importante para nuestros hijos, pero... ¿por qué?

Martes, Junio 7th, 2016

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

¿Cuál función cumple el hierro en su cuerpecito?

Este nutriente forma parte del glóbulo rojo, que es el responsable de transportar el oxígeno en la sangre. Las células necesitan del oxígeno para sobrevivir.

Además, el hierro es necesario para el normal funcionamiento de mecanismos de defensa del organismo y para el desarrollo correcto del cerebro.

Hierro para su cerebro

El desarrollo del sistema nervioso y del cerebro, depende en gran medida de la presencia de hierro. La maduración del cerebro del niño inicia en el vientre y continúa hasta los primeros 2 años de vida, por eso es vital que tu bebé reciba el hierro justo (ni más ni menos) en este período.

La falta de hierro produce anemia e incluso alteraciones en el desarrollo del sistema nervioso que se traducen en dificultades de aprendizaje durante la infancia.

¡Ojo con la deficiencia de hierro!

Cuando el hierro escasea pueden suceder las siguientes complicaciones:

- **Anemia**, que es una enfermedad en la cual el cuerpo ya no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos llevan oxígeno que las células requieren para su correcto funcionamiento. Los principales síntomas de la anemia son: palidez en la piel, irritabilidad, ojeras y que el niño está menos activo. A largo plazo puede provocar **problemas de aprendizaje**.
- El **estancamiento de peso** se produce por dos motivos: la propia anemia, ya que cuando falta ese aporte de oxígeno, el crecimiento de los tejidos se estanca. Además, cuando hay deficiencia de hierro, la mucosa del intestino se debilita y los nutrientes no se absorben correctamente, lo que afecta el desarrollo de tu bebé. En muchos casos el suplemento de hierro es suficiente para arreglar este estancamiento de peso.

Recuerda iniciar la **alimentación complementaria** de tu bebé a partir de los seis meses de vida para satisfacer las necesidades de hierro de tu bebé en crecimiento.

El suplemento del hierro solo debe suministrarse bajo las indicaciones de tu pediatra.

Conoce más sobre los requerimientos de hierro de tu bebé [aquí](#) [6].

[Leer más](#) [7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-importante-para-bebes>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-importante-para-bebes>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-importante-para-bebes&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/por_que_el_hierro_que_el_hierro_es_tan_importante_para_los_bebes?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20el%20hierro%20es%20tan%20importante%20para%20los%20beb%C3%A9s%20y%20por%20qu%C3%A9%20el%20hierro%20es%20tan%20importante%20para%20los%20beb%C3%A9s>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-importante-para-bebes>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/19846>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/por-que-el-hierro-es-tan-importante-para-los-bebesel-hierro-en-la-alimentacion-de-bebes>

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