

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

[Inicio](#) > Inicia con nosotros la alimentación de tu bebé

Comparte esto

X



## Inicia con nosotros la alimentación de tu bebé

La leche materna, debe ser el alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida, incluso mantenerla hasta los dos años ha mostrado que puede beneficiar la salud de niños y niñas pues sus nutrientes y componentes pueden favorecer las capacidades de defensa del organismo, entre otras cosas.

<https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-t...> [1]

[2] [3] [4]



# Inicia con nosotros la alimentación de tu bebé

La leche materna, debe ser el alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida, incluso mantenerla hasta los dos años ha mostrado que puede beneficiar la salud de niños y niñas pues sus nutrientes y componentes pueden favorecer las capacidades de defensa del organismo, entre otras cosas.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

**Luego de los 6 meses, se inicia el proceso de alimentación complementaria, o introducción de alimentos sólidos al bebé,** pero no hay que olvidar que en esta etapa no es que se excluye la leche sino que se complementa.

Durante este proceso lo que se debe procurar es que el bebé se familiarice con los alimentos que va a consumir de ese momento en adelante, generalmente se inicia con frutas, vegetales o cereales infantiles y conforme se va observando que los tolera bien, se van incorporando carnes y demás alimentos, de la mano por supuesto con el profesional de salud.

Es de suma importancia tener presente que estos alimentos deben ser ricos en nutrientes, de lo contrario el bebé se va a llenar pero no va a recibir todos los nutrientes que necesita.

Durante la alimentación complementaria no se cumple sólo con la función de alimentar, también es un espacio para que el bebé participe de la mesa familiar y empiece a adquirir también hábitos de consumo y gustos por los alimentos. Es por esto que debe **prestarse mucha atención no sólo a la calidad del alimento, sino también a las cantidades.**

Ante una mala alimentación podría presentarse la malnutrición, una condición que no sólo ocurre cuando el bebé o niño tiene bajo peso o una talla más corta que los niños de su edad, es también la forma de describir al exceso de peso, de manera que es una condición que se debe prevenir en cualquier de las dos vías, la del exceso o la de la deficiencia de nutrientes.

Las infecciones o en general las enfermedades, aumentan los requerimientos de energía y nutrientes en el bebé, estos requerimientos deben ser cubiertos a través de los alimentos y la leche materna justamente para evitar que se presente algún grado de desnutrición.

Ante el riesgo de malnutrición por deficiencia de energía o nutrientes (desnutrición) el profesional en salud podría considerar importante incorporar más alimentos de origen animal en la dieta pues son ricos en proteína, elegir por sobre otros los alimentos fortificados o con nutrientes agregados, o incluso iniciar algún tipo de suplementación con nutrientes que haya valorado como carentes en la dieta del niño.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-tu-bebe>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-tu-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-tu->

bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/inicia\_con\_nosotros\_...  
con nosotros la alimentación de tu bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Inicia%20con%20nosotros%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de%20tu%20beb%C3%A9&url=https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-tu-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/inicia-con-nosotros-la-alimentacion-de-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1986>

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