

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

[Inicio](#) > Fruta o cereal, ¿por dónde empezar?

Comparte esto

X



## Fruta o cereal, ¿por dónde empezar?

En los últimos años, se han realizado numerosas investigaciones sobre el tipo y el tiempo de introducción más adecuados a seguir durante la alimentación complementaria, esto en pro de evitar posibles alergias o intolerancias alimentarias.

<https://www.momandme.nestle.com/fruta-o-cereal-por-donde-empezar> [1]

[2] [3] [4]



# Fruta o cereal, ¿por dónde empezar?

En los últimos años, se han realizado numerosas investigaciones sobre el tipo y el tiempo de introducción más adecuados a seguir durante la alimentación complementaria, esto en pro de evitar posibles alergias o intolerancias alimentarias.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Si bien actualmente existen muchas incongruencias se han identificado algunos datos de interés:

- A los 6 meses de edad, la leche materna no puede cubrir todos los requerimientos de hierro del bebé, por lo que se deben ofrecer aquellas fuentes de este nutriente primero, por ejemplo carnes o cereales infantiles fortificados.
- Los cereales pueden mezclarse con leche materna
- Es importante introducir un alimento a la vez por tres días, ya que en caso de presentarse signos de alergia, se facilita la identificación del alimento que la podría estar causando.
- Las frutas pueden introducirse posterior a los cereales, siempre que sea uno a la vez.
- El tipo de alimentos que se ofrezcan deben ir acordes con el contexto sociocultural de la zona en donde se habite.

Las frutas pueden brindarse raspadas, en puré, trocitos o en compota. En el caso de los GERBER®, son elaborados 100% con ingredientes naturales y sin preservantes, bajo estrictas normas de calidad, esto los hace seguros y adecuados para esta etapa tan importante en la nutrición de los bebés.

**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Colados y Jugos GERBER® a partir de los 6 meses. **NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida y se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. \*Baby-grade (grado de bebé) se define aquí como los ingredientes, su abastecimiento, formulación de productos, preparación, sabor y textura de los productos finales, diseñados para satisfacer las necesidades específicas de los bebés en diferentes etapas de su desarrollo desde una perspectiva regulatoria, nutricional y de desarrollo. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/fruta-o-cereal-por-donde-empezar>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/fruta-o-cereal-por-donde-empezar>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/fruta-o-cereal-por-donde-empezar&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fruta\\_o\\_cereal\\_p](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/fruta-o-cereal-por-donde-empezar&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fruta_o_cereal_p)

