

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

[Inicio](#) > Evita la malnutrición en el cambio entre la leche materna y la comida complementaria

Comparte esto

X



## Evita la malnutrición en el cambio entre la leche materna y la comida complementaria

Se ha visto que cuando se inicia el proceso de alimentación complementaria, generalmente los alimentos no logran cubrir fácilmente las recomendaciones de ingesta de cada uno de los nutrientes necesarios para el crecimiento óptimo.

<https://www.momandme.nestle.com/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a...> [1]

[2] [3] [4]



# Evita la malnutrición en el cambio entre la leche materna y la comida complementaria

Se ha visto que cuando se inicia el proceso de alimentación complementaria, generalmente los alimentos no logran cubrir fácilmente las recomendaciones de ingesta de cada uno de los nutrientes necesarios para el crecimiento óptimo.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Por ejemplo, respecto a las recomendaciones de ingesta de nutrientes que dicta la **Organización Mundial de la Salud**, los bebés de 6-8 meses pueden estar teniendo faltas de entre un 30 y un 80% para muchos nutrientes como el calcio, hierro, zinc o niacina.

Y es que el impacto de estas deficiencias es muy directo, por ejemplo **bajos aportes de calcio** podrían afectar el fortalecimiento de los huesos y de esta forma afectar el proceso de crecimiento. O los bajos niveles de hierro o zinc incidir sobre las capacidades de defensa del cuerpo.

Esta brecha que existe entre la leche materna y la alimentación complementaria puede ser mejorada con alimentos que brinden nutrientes agregados, o sea con **alimentos fortificados**.

Durante el segundo semestre de vida, **la leche materna cubre cerca del 75% de las necesidades de energía y nutrientes**, de manera que cualquier alimento con el que se complemente la alimentación debe ser denso en nutrientes para cumplir con su objetivo, los cereales infantiles cumplen esta característica, por ejemplo Nestum®, en una porción pequeña brinda mucha energía y está fortificado con nutrientes críticos para el desarrollo del bebé.

**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Cereales infantiles NESTUM® 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. 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/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a-comidas>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a-comidas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a-comidas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/evita\\_la\\_malnutri](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a-comidas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/evita_la_malnutri)

la malnutrición en el cambio entre la leche materna y la comida complementaria

[3]

<https://twitter.com/share?text=Evita%20la%20malnutrici%C3%B3n%20en%20el%20cambio%20entre%20la%20leche%20materna-a-comidas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/evita-malnutricion-entre-leche-materna-a-comidas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2026>

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