

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

[Inicio](#) > El consumo de fibra en niños sanos

Comparte esto

X



El consumo de fibra en niños sanos

Los primeros años en la vida de un niño (a) son fundamentales para la creación de buenos hábitos de alimentación, entre ellos: comer frutas y vegetales en todas las comidas, incluir pescados dos veces por semana, comer en familia, entre muchos otros.

<https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos> ^[1]

[2] [3] [4]



El consumo de fibra en niños sanos

Los primeros años en la vida de un niño (a) son fundamentales para la creación de buenos hábitos de alimentación, entre ellos: comer frutas y vegetales en todas las comidas, incluir pescados dos veces por semana, comer en familia, entre muchos otros.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

La inclusión de fuentes de fibra en cantidades adecuadas en la dieta, no es la excepción y debe iniciarse desde etapas tempranas.

Dentro de sus muchos beneficios para la salud, la fibra puede:

- Contribuir con la salud y óptimo funcionamiento intestinal, especialmente para prevenir la constipación
- Ayudar a mantener niveles normales de colesterol en sangre, aún en niños
- Reducir el riesgo de obesidad
- Jugar un papel beneficioso en la prevención de la diabetes y algunos tipos de cáncer

A pesar de que se ha mencionado que los niños con dietas altas en fibra, especialmente los vegetarianos, podrían afectar su crecimiento y alterar la absorción de nutrientes importantes, esto es sólo en casos extremos; por el contrario, se han realizado investigaciones que demuestran que un adecuado consumo de fibra, está relacionado con una mejor calidad nutricional de la dieta de niños pequeños y no afecta el crecimiento.

A partir del año de edad, es importante introducir alimentos fuentes de fibra diariamente, como lo son:

- Leguminosas: frijoles, garbanzos, cubases, lentejas, frijoles blancos y petit pois
- Frutas y vegetales con cáscara y estopa (bien lavados)
- Arroz, pastas, harinas y derivados integrales
- Avena

Aunque se han definido muchas recomendaciones a nivel internacional para los requerimientos de fibra en niños, todavía existen grandes diferencias entre las mismas.

Por ello, se recomienda que en los más pequeños, se ofrezcan porciones acordes a la edad, alimentos lo menos refinados posibles y evitar los excesos (por ejemplo con cereales para desayuno muy altos en fibra). Además, es importante que cada vez que un niño (a) pequeño (a) coma un alimento integral, lo acompañe con algún tipo de líquido, idealmente, agua pura.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el_consumo_de_fibra_en_ni%C3%B1os_sanos](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el_consumo_de_fibra_en_ni%C3%B1os_sanos.jpg)

[3] <https://twitter.com/share?text=El%20consumo%20de%20fibra%20en%20ni%C3%B1os%20sanos&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/el-consumo-de-fibra-en-ninos-sanos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2031>

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