

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

[Inicio](#) > ¿Cómo mezclar cereales con la leche materna?

Comparte esto

X



¿Cómo mezclar cereales con la leche materna?

Una vez que tu bebé está listo para consumir otros alimentos distintos a la leche materna, aproximadamente a los 6 meses de edad, te pueden surgir muchas dudas con respecto a las cantidades, orden de introducción, formas de preparación y variedad de comidas a incluir en la dieta.

<https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna> ^[1]

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



¿Cómo mezclar cereales con la leche materna?

Una vez que tu bebé está listo para consumir otros alimentos distintos a la leche materna, aproximadamente a los 6 meses de edad, te pueden surgir muchas dudas con respecto a las cantidades, orden de introducción, formas de preparación y variedad de comidas a incluir en la dieta.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Una de las dudas más frecuentes está relacionada con la forma de preparación de los cereales tipo papilla, específicamente si se puede hacer uso de la leche materna. En el caso de los cereales Nestum®, se recomiendan las siguientes indicaciones:

Para obtener una papilla se debe mezclar 7 medidas del cereal, con 160 ml o 5 onzas de leche materna a temperatura ambiente.

Si la cantidad de leche materna extraída es menor a 160 ml, puedes utilizar la siguiente recomendación:

1 1/3 medida de cereal por cada onza de leche materna

Debes almacenar la leche materna en refrigeración, en envases transparentes con tapa, previamente esterilizados e idealmente rotulados con la fecha. Si la manipulas adecuadamente, podrías conservarla en forma segura hasta 4 días, pero te recomendamos hacer uso en las primeras 48 horas, para evitar deterioro en el contenido nutricional y funcional de la leche.

La mejor forma de llevar a temperatura ambiente o entibiar la leche materna refrigerada, es introducir el envase en un recipiente limpio con agua tibia o colocarlo bajo el tubo del agua caliente. Evita refrigerar los sobros, para no favorecer la contaminación por cambios de temperatura.

Si tu bebé solo acepta parte del cereal preparado, no lo obligues a terminarlo; esto servirá como referencia para preparar menores cantidades en futuras ocasiones.

No te recomendamos almacenar preparaciones de este tipo, una vez que hayan entrado en contacto con la saliva 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](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna>

Enlaces

- [1] <https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna>
- [2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_mezclar_cereales_con_la_leche_materna?
- [3] [https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20mezclar%20cereales%20con%20la%20leche%20materna%3F&mezclar-cereales-con-la-leche-materna](https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20mezclar%20cereales%20con%20la%20leche%20materna%3F&url=https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna)
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-mezclar-cereales-con-la-leche-materna>
- [5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2036>
- [6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>