

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

[Inicio](#) > Asociando colores, frutas y vegetales

Comparte esto

X



Asociando colores, frutas y vegetales

A menudo, se habla de la importancia de que le ofrezcas a tu bebé frutas y vegetales diariamente como hábito de alimentación deseable, pero no se hace hincapié en fomentar la variedad; es decir no basta con que un niño consuma banano 3 veces al día, todos los días.

<https://www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales> ^[1]

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



Asociando colores, frutas y vegetales

A menudo, se habla de la importancia de que le ofrezcas a tu bebé frutas y vegetales diariamente como hábito de alimentación deseable, pero no se hace hincapié en fomentar la variedad; es decir no basta con que un niño consuma banano 3 veces al día, todos los días.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Esto se debe a que las variedades de estos alimentos tienen distintas proporciones de fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos nutricionales, por lo que entre más opciones incluyas en la dieta, mayor es la probabilidad de que tu niño tenga un adecuado consumo de estos nutrientes.

En el caso de los bebés que recién inician su alimentación complementaria a la leche materna, es importante que se "pruebe" un único vegetal o fruta por dos o tres días, para facilitar la detección en el caso de alguna reacción alérgica; mientras que en niños mayores de 1 año, es recomendable la mayor variedad en los alimentos posible.

Una buena forma de asegurar la variedad en frutas y vegetales es a través de su color, por ejemplo:

- **Rojos:** manzana, tomate, sandía, cerezas, rábano.

- **Amarillos / naranja:** melocotón, melón, mango, nectarina, papaya, piña, ayote, zanahoria, chile dulce, albaricoque.

- **Verdes:** manzana, kiwi, espárragos, brócoli, pepino, lechuga, arúgula, espinaca, zuchinni, coles de Bruselas, apio, acelga.

- **Morados:** mora, uvas, ciruela, berenjena, pasas, remolacha, repollo morado, higos.

- **Blancos:** banano, peras, coliflor, ajo, jengibre, hongos, cebolla.

La idea es que el plato de tu bebé esté lleno de color y así te aseguras que esté recibiendo diferentes nutrientes.

Procura que tu bebé consuma en el hogar 2 o 3 colores distintos semanalmente. Esto es una práctica ideal para todos los miembros de la familia y, especialmente para los más pequeños. Puedes ofrecer las frutas, ya sean frescas, en trozo, en jugo o en colados Gerber 100% fruta.

Adicional a esto, dichos alimentos también pueden utilizarse para educar al bebé sobre los distintos colores y texturas.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/asociando_colores_frutas_y_vegetales

[3] <https://twitter.com/share?text=Asociando%20colores%2C%20frutas%20y%20vegetales%20&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/asociando-colores-frutas-y-vegetales>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2101>

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