

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

[Inicio](#) > Beneficios de las frutas de los colados Gerber®

Comparte esto
X



Beneficios de las frutas de los colados Gerber®

Las frutas pertenecen a uno de los 5 grupos de alimentos que brindan gran cantidad de vitaminas y minerales que no obtenemos fácilmente de otros alimentos. Su consumo diario como parte de una alimentación saludable y variada, previene el riesgo a largo plazo de enfermedades crónicas.

<https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Beneficios de las frutas de los colados Gerber®

Las frutas pertenecen a uno de los 5 grupos de alimentos que brindan gran cantidad de vitaminas y minerales que no obtenemos fácilmente de otros alimentos. Su consumo diario como parte de una alimentación saludable y variada, previene el riesgo a largo plazo de enfermedades crónicas.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Este grupo nos aporta carbohidratos complejos, fibra, potasio, antioxidantes que ayudan a mantener saludable nuestro cuerpo y, por ende, el de nuestro bebé. En el momento en que nuestro bebé deja de tomar exclusivamente leche materna e inicia el proceso de ablactación o introducción de alimentos, este grupo es uno de los primeros en probarse.

A los 10 meses se le pueden dar todas las frutas: mango, pera, banano, manzana, guanábana, entre otras y ofrecérselas para que el niño las tome con la mano y se las coma solito.

Las frutas pueden introducirse una a la vez, esto con el fin de que si el niño presenta alguna alergia se pueda descartar por un tiempo y así, más adelante, poder hacer combinaciones de estas con seguridad, por eso es que en Gerber® Junior encontrará múltiples combinaciones de frutas y es por eso también que estamos pensados para que sus niños mayores de 10 meses que ya han probado toda la variedad de frutas puedan consumirnos. Las podemos dar como opción de merienda para la mañana o para la tarde o como complemento de una comida principal: desayuno, almuerzo o cena.

Las combinaciones de diferentes colores hacen que las comidas se vuelvan mucho más apetecibles. Debes siempre ofrecer variedad para que no se acostumbre a una misma textura, puedes darle las frutas cortadas de diferentes formas, majadas, en jugos, en puré y en las diferentes presentaciones de Gerber® Junior.

Los Gerber® Junior son 100% fruta sin azúcar adicionada. En un empaque completo, contienen el equivalente a dos porciones de frutas con todos sus beneficios. Permiten también, que tu hijo pueda comer solito, con lo que se le da independencia y vienen en diferentes sabores para que no se aburra siempre del mismo: frutas mixtas (manzana, banano y mango), pera y mango, manzana, guayaba, banano y manzana, pera y durazno.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-gerber>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-gerber>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-gerber&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/beneficios_de_las_de_las_frutas_de_los_colados_Gerber%20

[3]

<https://twitter.com/share?text=Beneficios%20de%20las%20frutas%20de%20los%20colados%20Gerber%C2%AE%20&url=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-gerber>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-las-frutas-de-los-colados-gerber>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2106>

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