

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

[Inicio](#) > ¿Cómo puedo estar segura de estar dándole los mejores alimentos a mi bebé?

Comparte esto

X



¿Cómo puedo estar segura de estar dándole los mejores alimentos a mi bebé?

Acabo de iniciar la diversificación alimentaria de mi hijo, pero no sé si es mejor prepararle los purés y compotas yo misma o comprarle tarritos ya preparados. De momento, voy alternando y me resulta bastante práctico.

<https://www.momandme.nestle.com/como-puedo-estar-segura-de-estar-dandole...> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo puedo estar segura de estar dándole los mejores alimentos a mi bebé?

Acabo de iniciar la diversificación alimentaria de mi hijo, pero no sé si es mejor prepararle los purés y compotas yo misma o comprarle tarritos ya preparados. De momento, voy alternando y me resulta bastante práctico.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Alimentación natural

No se trata de romperse la cabeza preparando comidas en casa o de culpabilizarse por darle tarritos a nuestro bebé. Cada modo de alimentación tiene sus ventajas y nos equivocáramos si prescindieramos de ellas. Se trata, pues, de hacernos la vida más fácil y de satisfacer las necesidades y gustos de nuestro niño.

Una alimentación complementada

En la cocina te las arreglas muy bien y quieres que tu pequeño lo aproveche al máximo. Pero claro, la preparación casera exige tiempo, una nevera bien llena y el material necesario, en especial para la alimentación del pequeño. Por contra, los tarritos ya preparados son muy prácticos, y no sólo eso: la normativa vigente los considera fuentes de vitaminas y minerales. Los controles de nitratos y otros agentes contaminantes son muy estrictos. Y cuando el bebé inicia su diversificación alimentaria, las cantidades que necesita son tan pequeñas que no siempre es fácil cocinar 30 g de verdura. Como habrás podido comprobar, no hay una única solución para satisfacer el apetito de tu hijo a lo largo de su despertar a la alimentación, sino varias y todas válidas.

¡Lo he hecho yo!

Cuando se inicia la diversificación, ponte al día en el tema electrodomésticos. Lo mejor es un cocedor triturador especial para bebés (pídelo prestado a una amiga si puedes). Este codiciado objeto descongela, calienta, cuece al vapor y tritura en un abrir y cerrar de ojos. ¡Casi nada! Si no quieres invertir en un aparato así, existen por suerte otras maneras para cocinar los alimentos. Puedes elegir entre un cocedor al vapor, cocer al agua sin sal o cocer al microondas con un recipiente adaptado. Añádele una buena batidora para triturar fino y preparar cremas perfectas, sobre todo para los lactantes, ¡y ya está!

Desde el punto de vista de la organización, prepara comida para varios días al mismo tiempo y congela lo que no vayas a comer en el momento. Intenta tener siempre hecha la próxima comida: no hay nada peor que cocinar de urgencia con un niño hambriento y cansado después de un duro día de trabajo.

Finalmente, cuando vayas de compras, calcula en función de los menús de la semana. Es la mejor manera de diversificar las comidas del niño, aunque deba tirarse de planificación. Parece un poco de colegio, pero es muy eficaz. Cuando compres los ingredientes, imagina cómo puedes utilizarlos en diversas recetas a lo largo de la semana (puré de patatas con pescado o pastel de patatas y carne). En

cuanto a los ingredientes, elige frutas y verduras de temporada, más ricas en vitaminas y más económicas. Pero no te prives de las verduras congeladas, siempre dispuestas a servirte, ya peladas y cortadas para usar únicamente la cantidad necesaria.

Con el pescado y la carne, sobre todo si tienes diversas generaciones en casa, reserva los trozos más tiernos para los pequeños (pechuga de pollo).

Un último consejo: no sales ni endulces tus purés y compotas caseros, ya que las sales o azúcares naturales de las frutas y verduras se adaptan perfectamente al organismo todavía delicado de tu bebé.

Finalmente, si tienes tiempo y ganas, elabora pequeñas recetas caseras para tu niño; ¡no es tan complicado! Y no olvides que cocinar es un juego en el que el bebé puede participar, aunque sólo sea viéndote actuar en la cocina.

La calidad, el compromiso de Nestlé

¿Por qué no alternar las recetas caseras con preparados ya hechos vendidos comercialmente? Perfectamente adaptados a las necesidades de tu bebé, aportan la dosis precisa de nutrientes, vitaminas y minerales. Los productos de nutrición infantil están sujetos a una legislación más rigurosa que la de los productos para adultos. NESTLÉ va más allá de la normativa vigente con importantes compromisos:

- Limitación de sal en nuestros productos para ayudar a no sobrecargar el organismo todavía frágil del bebé. Nuestras recetas presentan una cantidad de sal limitada*o no incluyen sal.
- Limitación de azúcares añadidos en nuestros productos para no habituar al bebé a sabores demasiado dulces. De esta manera, nuestras papillas de cereales y las compotas de frutas se elaboran con un 100% de fruta, sin azúcares añadidos.
- La calidad y la cantidad de lípidos de nuestras recetas a base de carne o pescado se adapta para participar en el desarrollo del sistema nervioso del bebé.
- Nuestras recetas a base de leche infantil, carne o pescado aportan la dosis exacta de proteínas. Es importante respetar el organismo del bebé.
- Gran exigencia de sabor de nuestras recetas, mucho más sabrosas gracias a nuevos procesos de cocción respetuosos con los ingredientes.

Estos compromisos contribuyen a ofrecerte recetas respetuosas con el organismo todavía frágil e inmaduro de tu hijo y le ayudan a adquirir buenos hábitos alimentarios.

Es bueno tener mucho donde escoger. ¡A ti te toca combinar lo mejor para despertar el gusto de tu querubín!

* Conforme a la legislación.

Sandra, madre de Miguel, 1 año, Adrián, 11 años, y Ana, 6 años.

"Alguna tarde, preparo un menú único para toda la casa: filete de pescado a la papillote con un chorrito de aceite de oliva, limón y eneldo, acompañado con un puré de verduras con un punto de crema de leche y nuez moscada. A todo el mundo le gusta, sobre todo a Miguel, que con su añito de edad disfruta como el que más. Para su comida, no utilizo sal y adapto las cantidades, claro está, pero eso me lo callo. Qué gozada verle contento con el mismo plato que el resto de comensales!"

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-puedo-estar-segura-de-estar-dandole-los-mejores-alimentos-mi-bebe>

Enlaces

- [1] <https://www.momandme.nestle.com/como-puedo-estar-segura-de-estar-dandole-los-mejores-alimentos-mi-bebe>
- [2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-puedo-estar-segura-de-estar-dandole-los-mejores-alimentos-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_puedo_estar_puedo_estar_segura_de_estar_dándole_los_mejores_alimentos_a_mi_bebé?
- [3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20puedo%20estar%20segura%20de%20estar%20d%C3%A1ndole>
puedo-estar-segura-de-estar-dandole-los-mejores-alimentos-mi-bebe
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-puedo-estar-segura-de-estar-dandole-los-mejores-alimentos-mi-bebe>
- [5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2131>
- [6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>