

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

[Inicio](#) > El bebé y las cuatro comidas

Comparte esto

X



El bebé y las cuatro comidas

Ya está, mi bebé come cuatro veces al día como los mayores. Descubre nuevos sabores cada día y se abre al mundo rápidamente. ¿Cómo puedo estar segura de adaptar bien sus comidas?

<https://www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



El bebé y las cuatro comidas

Ya está, mi bebé come cuatro veces al día como los mayores. Descubre nuevos sabores cada día y se abre al mundo rápidamente. ¿Cómo puedo estar segura de adaptar bien sus comidas?

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Las comidas

A partir de los seis meses, el lactante deja sitio a un niño que se abre al mundo exterior. Curioso por todo lo que le rodea, no escatima en esfuerzos. Este despertar al mundo que tanto gusta a sus padres le consume todas las energías. El bebé, en pleno crecimiento intensivo, multiplicará su peso de nacimiento por cuatro durante los tres primeros años de vida. Sus comidas son el combustible necesario para su estimulación y su desarrollo psicomotriz. ¡Por un bebé satisfecho!

Lleno de energía desde la mañana

Para sorpresa tuya, que sueles estar un poco aturdida por la mañana, tu bebé empieza el día al máximo. Es normal, ¡hay tanto por descubrir! Para ello, consume y necesita energía. El desayuno es la comida que debe aportarle el empujón necesario para realizar sus actividades de estimulación de la mañana: estudiar las hormiguitas que caminan por la ventana, tocar cuidadosamente los papeles de la casa, leer del revés todos sus libros, comer ávidamente su muñeco de peluche... Para ello, el bebé necesita el calcio, y un producto a base de cereales, por la energía, y formar así su cóctel mágico.

¡Descubre ejemplos de desayuno adaptados a su edad en nuestra web!

A mediodía , descubrimos nuevos sabores

Tras cumplir todas sus misiones matutinas, el bebé está listo para despertar a nuevos descubrimientos culinarios. Y generalmente es durante la comida cuando está más en forma para explorar nuevos sabores, así que aprovecha.

Prepara un menú compuesto por verduras (en puré, trituradas o en trozos pequeños, según su edad), carne en cantidades medidas, leche materna (un postre lácteo adaptado a su edad o, por qué no, un yogurt natural para los más grandes) y/o fruta (en puré, cocida y triturada, cruda y en trozos o rallada, etc.; las posibilidades son infinitas y deben adaptarse a la edad del niño).

La comida es un momento de intercambio importante con el bebé. Si estás a solas con él (el resto de habitantes de la casa están estudiando o trabajando), este momento gastronómico puede llegar a ser un verdadero privilegio.

¡Descubre ejemplos de comida adaptados a su edad en nuestra web!

La merienda es sagrada

El bebé ha hecho la siesta y ya está listo para imponer su ley en la guardería o concentrarse en nuevos

juegos de estimulación. Pero antes de ello, debe retomar fuerzas para ser el primero en llegar al tobogán. Su merienda debe componerse de un producto lácteo que cubra sus necesidades básicas de calcio como la leche materna un producto a base de cereales (cereales infantiles con o sin gluten según la edad, pequeñas galletas adaptadas para bebés, que le aporte azúcares lentos para todos los esfuerzos físicos que realice, y una fruta, fuente de vitaminas y fibras para un buen tránsito intestinal.

¡Descubre nuestros menús preparados por nutricionistas en la web!

Si tu niño se pierde la merienda, es aconsejable avanzar la hora de la cena. Si el niño merienda demasiado tarde, perderá el apetito para la cena.

¡Descubre ejemplos de merienda adaptados a su edad en nuestra web!

Una buena cena para una noche tranquila

Al final de un día cargado de actividades, y después de un buen baño en compañía de su patito y otros amigos, el bebé se divide entre la excitación del final del día y el cansancio que empieza a hacerse sentir.

Para ayudarlo a relajarse, prepara una cena adaptada para una noche tranquila. Una sopa o un puré de verduras y féculas (cereales infantiles, puré de papas, pasta pequeña bien cocida y triturada...) le aportará la energía de larga duración que necesita para dormir bien. A continuación, un producto lácteo como la leche materna o la recomendada por tu Pediatra una fruta. Aquí concluye un día bien equilibrado, con juegos, descubrimientos y una gran glotonería.

¡Descubre ejemplos de cena adaptados a su edad en nuestra web!

Para que las buenas costumbres alimenticias se tomen lo antes posible, evita por lo general las bebidas con azúcar (refrescos), ya que no tienen cualidades nutritivas, los caramelos y barras de chocolate y las meriendas muy dulces y grasas, como panes rellenos o pasteles. ¡Todavía no le corresponde a su edad comer este tipo de alimentos!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el_bebe_y_las_c
bebé y las cuatro comidas

[3] <https://twitter.com/share?text=El%20beb%C3%A9%20y%20las%20cuatro%20comidas&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/el-bebe-y-las-cuatro-comidas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2141>

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