

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

[Inicio](#) > Aprende cómo los probióticos te ayudan a disminuir diarreas en tu bebé

Comparte esto

X

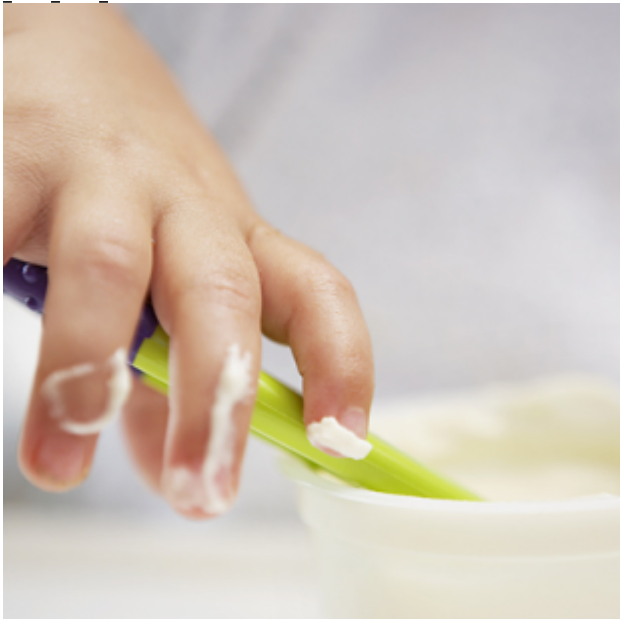


Aprende cómo los probióticos te ayudan a disminuir diarreas en tu bebé

Controla los cuadros de diarrea de tu bebé mediante los siguientes útiles consejos.

<https://www.momandme.nestle.com/aprende-como-los-probioticos-te-ayudan-d...> [1]

[2] [3] [4]



Aprende cómo los probióticos te ayudan a disminuir diarreas en tu bebé

Controla los cuadros de diarrea de tu bebé mediante los siguientes útiles consejos.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

La diarrea es la evacuación frecuente de heces que han perdido consistencia y ahora están más líquidas. Ocasiona un menor aprovechamiento de los líquidos y nutrientes, principalmente porque el alimento no logra ser digerido adecuadamente en el intestino.

Las causas por las que ocurre la diarrea son muy variadas, pero las principales son debidas a los virus, bacterias y parásitos. Y es que los bebés y niños pequeños tocan todo, se llevan todo a la boca y de esta forma están mucho más expuestos a que estos microorganismos les causen enfermedad; además de que tienen un sistema inmune aún en desarrollo.

Las dos mejores formas de prevenir que el bebé sufra diarrea incluyen mantener una buena higiene y ayudarlo a través de los alimentos a tener un sistema de defensas fuerte.

¿Cómo reforzar las defensas del bebé?

Asegurando que reciba las cantidades adecuadas de alimento, esto le brindará energía y nutrientes para que todo el organismo funcione bien. Hay vitaminas y minerales que se han relacionado con beneficios en el sistema de defensas, por ejemplo la ingesta adecuada de zinc tiene una relación directa con la prevención de los cuadros de diarrea. El bebé puede obtener zinc de la leche materna y cuando comienza a probar otros alimentos, también puede obtenerlo de las carnes o los granos por ejemplo.

- Incluyendo prebióticos (fibra) y probióticos en la alimentación, estos últimos son bacterias buenas para el organismo que pueden evitar el crecimiento en el intestino de bacterias que causen enfermedad y los prebióticos de una manera práctica son el alimento de esos probióticos.

Cuando ocurre la diarrea **no es conveniente suspender la alimentación**, por el contrario hay que mantenerla y procurar que el bebé esté bien hidratado. Puede ocurrir que durante el episodio de diarrea la lactosa de la leche no se tolere bien, en estos casos es conveniente seguir las recomendaciones del médico para sobrellevar este cuadro de la mejor manera posible.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/aprende-como-los-probioticos-te-ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/aprende-como-los-probioticos-te-ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/aprende-como-los-probioticos-te-ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-bebe>

ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-

bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/aprende_como_los_...
cómo los probióticos te ayudan a disminuir diarreas en tu bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Aprende%20c%C3%B3mo%20los%20probi%C3%B3ticos%20te%20ayudan%20a%20disminuir%20las%20diarreas%20en%20tu%20beb%C3%A9>
como-los-probioticos-te-ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-bebe

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/aprende-como-los-probioticos-te-ayudan-disminuir-diarreas-en-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2356>

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