

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

[Inicio](#) > ¿Cómo saber si tu bebé está alimentándose bien?

Comparte esto

X



¿Cómo saber si tu bebé está alimentándose bien?

Los primeros 2-3 años de vida de los niños son cruciales para su desarrollo físico y mental, por ello hay que hacer un esfuerzo importante por proveerles los nutrientes que necesitan a través de un buen consumo de alimentos.

<https://www.momandme.nestle.com/como-saber-si-tu-bebe-esta-alimentandose...> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo saber si tu bebé está alimentándose bien?

Los primeros 2-3 años de vida de los niños son cruciales para su desarrollo físico y mental, por ello hay que hacer un esfuerzo importante por proveerles los nutrientes que necesitan a través de un buen consumo de alimentos.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

Al introducirle al bebé alimentos sólidos como complemento de la leche, se debe tratar de lograr una cantidad adecuada y buena variedad de alimentos de calidad; un bebé tiene necesidades nutricionales hasta 500% mayores que las de un adulto.

A la calidad nutricional de dichos alimentos debe prestársele especial atención pues el tamaño del estómago de los bebés es pequeño, se considera incluso que representa un 20% de la capacidad gástrica de los adultos. Por lo anterior, si se les brinda mucha agua, líquidos o alimentos escasos en nutrientes podría ocurrir que el bebé se llene pero que no se alimente como debería.

Actualmente, más de la mitad de la población en el país tiene exceso de peso, esto refleja entre otras cosas malas elecciones de alimentos y malos hábitos alimentarios, por eso, como son los padres quienes eligen los alimentos que van a consumir los bebés y niños pequeños, incluso hasta en las cantidades, hay que ser muy cuidadosos; un padre que no se eduque bien sobre cómo, cuándo y cuánta cantidad de alimento darle a sus hijos, podría dificultarles hacer buenas elecciones de alimentos en el futuro y afectar su adecuado crecimiento y desarrollo.

Los indicadores más claros de que el esfuerzo por lograr una buena alimentación están dando sus frutos es que el bebé alcance un peso y talla adecuadas, entonces conviene tomar en cuenta que en promedio al final del primer año de vida el bebé va a:

- Triplicar su peso
- Duplicar su estatura
- Aumentar un 40% la circunferencia de su cabeza.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-saber-si-tu-bebe-esta-alimentandose-bien>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-saber-si-tu-bebe-esta-alimentandose-bien>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-saber-si-tu-bebe-esta-alimentandose-bien&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_saber_si_tu_beb

saber si tu bebé está alimentándose bien?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20saber%20si%20tu%20beb%C3%A9%20est%C3%A1%20alimentando%20a%20tu%20beb%C3%A9%20correctamente>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-saber-si-tu-bebe-esta-alimentandose-bien>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2366>

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