

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

[Inicio](#) > ¿Cómo ayudarle a adquirir buenas costumbres?

Comparte esto

X



## ¿Cómo ayudarle a adquirir buenas costumbres?

Sabemos que hay que comer cinco raciones de fruta y verdura al día. ¿Pero eso también es aplicable a mi pequeño? No soy una profesional en nutrición, así que no me caería mal algún consejo.

<https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# ¿Cómo ayudarle a adquirir buenas costumbres?

Sabemos que hay que comer cinco raciones de fruta y verdura al día. ¿Pero eso también es aplicable a mi pequeño? No soy una profesional en nutrición, así que no me caería mal algún consejo.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Equilibrio alimenticio

"Cómete la sopa y así crecerás", "Acábate todas las verduras para que estés sano"... ¿A quién no le han dicho frases de este tipo para inculcarle buenos hábitos alimenticios? En las próximas semanas, acabarás diciéndole lo mismo a tu bebé cuando haga muecas ante el puré de vainicas o escupa el brócoli que has preparado con todo el amor del mundo. Y es que las buenas costumbres se adquieren desde el inicio de la diversificación alimentaria. Te avisamos desde ya: la aventura del comer bien no es fácil.

## Situación de la alimentación del bebé

- El sistema digestivo del niño no madura totalmente hasta los 2 años de edad, por lo que el 50% de los bebés de 13 a 18 meses come lo mismo que sus padres, con el riesgo de debilitar el intestino, pieza clave del sistema inmunitario.
- El 30% de los niños de 6 meses a 2 años de edad tiene carencias de hierro y un 12 % de los niños entre 6 meses y 2 años presenta anemia.
- Los aportes de proteínas mediante alimentos constructores (en especial, carne, pescado y huevos) suelen ser muy elevados de los 6 a los 36 meses. Ello puede provocar sobrepeso e incluso obesidad infantil. La dosis correcta sería de 20 g/día hasta los 12 meses y de 30 g/día hasta los 3 años.
- Más de la mitad de los niños de corta edad consume demasiados productos azucarados.
- Diversos estudios epidemiológicos indican que del 5 al 15% de los lactantes de 3 a 18 meses y más del 20% de los niños de 18 a 24 meses no tienen cubierta su dosis diaria de calcio.

## Reglas básicas a partir de los 6/8 meses

- 4 comidas / día equilibradas en glúcidos, proteínas, frutas, verduras, productos lácteos y cereales + 1 merienda hacia las 16 h.
- Nada de comer entre comida y comida. ¿Tu hijo tiene hambre durante la mañana o en mitad de la noche? Ofrécele un vaso de agua y aumenta un poco las raciones en las próximas comidas. Intenta variar cada semana los menús para estimular su gusto. Darle siempre los mismos sabores podría hacer que no quiera probar cosas nuevas.
- Pescado (a partir de los 12 meses) /carne: una sola vez al día a razón de 3/4 de cucharadita entre los 6 y los 12 meses, 30 g entre los 12 y los 36 meses y 50 g entre los 3-4 años.
- Huevos: se empieza por la yema (a partir de los 12 meses) y a partir del año el huevo entero (uno por semana).
- En cuanto a la sal, no hace falta salar ni los platos caseros ni los alimentos preparados. No caería mal que conservara esta costumbre el resto de su vida.
- Reserva las bebidas azucaradas para ocasiones particulares, como por ejemplo un cumpleaños. En el resto de casos, ¡agua!

¡Predica con el ejemplo!

Está demostrado: si te aplicas a ti misma los mismos principios nutricionales, tu hijo adoptará más fácilmente estos hábitos. Para que comer sea un placer y un momento relajado, déjale participar en la preparación de la comida. Y, si es posible, coman en familia.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_ayudarle-adquirir-buenas-costumbres?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_ayudarle-adquirir-buenas-costumbres?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20ayudarle%20a%20adquirir%20buenas%20costumbres%3F&url=https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-ayudarle-adquirir-buenas-costumbres>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2556>

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