

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

[Inicio](#) > Manejando la ingesta de hierro de tu bebé

Comparte esto
X



Manejando la ingesta de hierro de tu bebé

Cuidar las necesidades nutricionales de los bebés puede ser un desafío, y más cuando hay que agregarle la preocupación de combatir la deficiencia de hierro o la anemia de tu bebé con cada comida.

<https://www.momandme.nestle.com/manejando-la-ingesta-de-hierro-de-tu-bebe> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Manejando la ingesta de hierro de tu bebé

Cuidar las necesidades nutricionales de los bebés puede ser un desafío, y más cuando hay que agregarle la preocupación de combatir la deficiencia de hierro o la anemia de tu bebé con cada comida.

Martes, Mayo 16th, 2017

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

Aun así, hay tanto en juego. Las deficiencias nutricionales en la infancia pueden afectar el crecimiento y desarrollo de tu hijo. Puede haber problemas en el largo plazo también. Todo lo que los bebés comen, juega un papel importante en su crecimiento, al igual que en el desarrollo de su cerebro y sistema inmune. ¡Eso es mucha información para que las madres tengan en cuenta!

Mientras las razones detrás de la deficiencia pueden ser variadas - pueden ser relacionadas con la dieta, derivadas de la introducción tardía de alimentos ricos en hierro, así como el hecho de que las necesidades nutricionales de tu bebé, incluyendo los requerimientos de hierro, aumentan a medida que crece - es lógico pensar que hay algunas buenas reglas generales para la gestión de la ingesta de hierro de tu bebé. Debes tener en cuenta que, debido a que tienen estómagos pequeños, necesitan todas las calorías que comen para un buen aporte nutricional. ¡Las necesidades de hierro de un bebé (por peso corporal) son 5 ½ veces superiores a las de los adultos! Este no es el momento de estar dando lo que se conoce como "calorías vacías". Tu bebé debe estar recibiendo un promedio de 30-90% de todos los micronutrientes clave de sólo el 25% de su consumo de energía, es decir, sus calorías. Y el hierro se debe imponer por sobre los demás.

Una regla general importante en la planificación de comidas de tu hijo es mantener sus alimentos con densos en hierro. La carne de vaca es una de las mayores fuentes de hierro biodisponible que hay, lo que significa que el cuerpo absorbe los minerales que se encuentran en ella.

Los alimentos fortificados con hierro ayudan muchísimo a reducir el riesgo de deficiencia de hierro y anemia por deficiencia de hierro. Los alimentos fortificados con hierro, como Cerelac, enriquecidos con vitaminas y minerales, son una manera fácil y sabrosa de acortar la brecha nutricional, suministrando el 50% del hierro diario de tu bebé en cada recipiente. Es una gran manera de proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que tu bebé necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo saludable en una pequeña porción para su estomaguito. El brócoli es bueno también, aportando 14% del hierro diario del bebé en cada porción (100 g).

Como puedes ver, hay un montón de cosas que puedes hacer para asegurar que tu bebé está recibiendo todo el hierro que necesita para una buena salud, tanto ahora como en el futuro.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/manejando-la-ingesta-de-hierro-de-tu-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/manejando-la-ingesta-de-hierro-de-tu-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/manejando-la-ingesta-de-hierro-de-tu->

bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/imagen_articulo_4.p

la ingesta de hierro de tu bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Manejando%20la%20ingesta%20de%20hierro%20de%20tu%20beb%C3%A9&url=https%3A>

la-ingesta-de-hierro-de-tu-bebe

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/manejando-la-ingesta-de-hierro-de-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/28726>

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