

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

[Inicio](#) > Los bebés necesitan micronutrientes

Comparte esto
X



Los bebés necesitan micronutrientes

Existen muchos factores importantes para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable en tu bebé.

<https://www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes> ^[1]

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



Los bebés necesitan micronutrientes

Existen muchos factores importantes para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable en tu bebé.

Martes, Mayo 16th, 2017

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

Uno que puede ser pasado por alto en la lucha por hacer que tu bebé coma variado cada día es asegurarse de que su dieta contenga una cantidad adecuada y consistente de micronutrientes. No se trata sólo de las espinacas, se trata del hierro. ¡Y la tiamina!

Vamos a empezar con lo básico. Definir lo que son los micronutrientes. Los micronutrientes son las vitaminas y minerales que todos necesitamos en pequeñas cantidades para el desarrollo cognitivo, motor y socio-emocional, así como el futuro de la salud física de tu hijo. Cuando un bebé nace, su cerebro es de aproximadamente el 25% del de un adulto. Hacia el final del primer año, el cerebro alcanza el 70% de su peso adulto, y el 80% a los 2 años de edad. ¡Qué gran crecimiento! Y un gran desarrollo de la función cerebral. Ahí es donde se necesitan micronutrientes, ayudando al cuerpo del bebé a hacer bien su trabajo.

Los primeros 1.000 días de tu bebé son tan importantes para su salud futura. Y es por eso que puede ser el momento perfecto para tomar un buen vistazo a la dieta de tu bebé y asegurarte de que estás haciendo todo lo posible para incluir suficientes micronutrientes cada día. Es más fácil de lo que parece una vez que sabes lo que estás haciendo. Y lo que está en juego.

La deficiencia de hierro puede conducir a anemia, un pobre desarrollo cognitivo e inmunidad. Cuando se combina con vitamina C, el hierro es absorbido más fácil por el cuerpo. El yodo es otro pilar fundamental del desarrollo cognitivo temprano e importante para la función tiroidea. También hay ácidos grasos esenciales (AGE) y la vitamina B1 = tiamina, igualmente importantes para el desarrollo de tu bebé.

Muchos aspectos del desarrollo de su hijo son compatibles con la ingesta adecuada de micronutrientes. Estamos encantados de hacer todo lo posible por armarte no sólo de información, sino también de apoyo nutricional que puede ayudar a que los primeros 1.000 días de tu bebé sean tan buenos como deben ser.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/imagen_a_bebés_necesitan_micronutrientes

[3] <https://twitter.com/share?text=Los%20beb%C3%A9s%20necesitan%20micronutrientes&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/los-bebes-necesitan-micronutrientes>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/28731>

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