

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

[Inicio](#) > Proveerles de micronutrientes diariamente

Comparte esto

X



Proveerles de micronutrientes diariamente

Todos los días le das a tu bebé 3 comidas y 1 o 2 snacks.

<https://www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente> ^[1]

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



Proveerles de micronutrientes diariamente

Todos los días le das a tu bebé 3 comidas y 1 o 2 snacks.

Martes, Mayo 16th, 2017

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

Eso son 4 o 5 platos en donde puedes darle a tu bebé en crecimiento todos los micronutrientes que necesita para crecer y desarrollarse saludablemente.

No tienes que preocuparte, una vez que aprendas, no es tan difícil de hacer. ¡Aquí hay algunos consejos!

Sabiendo que la pancita de tu bebé sólo puede contener cierta cantidad de comida, asegúrate de que lo que le das no sean "calorías vacías", por el contrario, ofrécele una gran cantidad de micronutrientes en una pequeña porción. La carne de vaca y el brócoli son muy buenas fuentes de hierro - se puede moler la carne en una salsa de pasta de tomate. La salsa roja contiene vitamina C, que ayuda al cuerpo de tu bebé a absorber el hierro presente en la carne.

El desayuno es la oportunidad perfecta para darle a tu bebé la mitad de su ingesta de hierro diaria en un pequeño plato de cereal. Cereales para bebés de Nestlé fortificados con hierro como Cerelac, con vitamina C para mejorar la absorción de hierro, son una manera deliciosa para que tu bebé empiece el día.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/imagen_articulo_de_micronutrientes_diariamente

[3] <https://twitter.com/share?text=Proveerles%20de%20micronutrientes%20diariamente&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/proveerles-de-micronutrientes-diariamente>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/28736>

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