

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

[Inicio](#) > ¿Mito o realidad? Descubre todo sobre la alimentación de tu pequeño

Comparte esto

X



## ¿Mito o realidad? Descubre todo sobre la alimentación de tu pequeño

Una amiga dice una cosa, mi mamá otra y yo quedo con más dudas que antes. ¿Qué hago para saber si estoy alimentando bien a mi hijo?

<https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentac...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Mito o realidad? Descubre todo sobre la alimentación de tu pequeño

Una amiga dice una cosa, mi mamá otra y yo quedo con más dudas que antes. ¿Qué hago para saber si estoy alimentando bien a mi hijo?

Miércoles, Mayo 24th, 2017

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

Si te sientes identificada con esta situación... ¡Tranquila!, aquí te aclaramos los principales mitos:

- **“Cachetón” es igual a saludable:**

Existe la creencia que los niños gorditos tienen un excelente estado de salud; sin embargo, los niños con sobrepeso son propensos a que arrastren esta condición durante la infancia, adolescencia y su vida adulta.

Además, la obesidad infantil está relacionada con trastornos fisiológicos y mentales que traen complicaciones en la salud. Por eso, es crucial que desde pequeñito le enseñes hábitos saludables de alimentación y promuevas su actividad física.

- **Se debe amamantar a los bebés hasta los 6 meses:**

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y empezar con la introducción de alimentos complementarios a partir de esta edad, así como mantener la lactancia hasta los 2 años. Recuerda el patrón de oro: prolongar la lactancia materna lo más posible y seguir las recomendaciones de tu profesional de la salud.

- **Después de los 6 meses, los niños pueden ingerir todo tipo de alimentos:**

A partir de los 6 meses, puedes introducir alimentos complementarios en la dieta del bebé, además de la leche materna. Lo importante es tener paciencia e ir enseñándole nuevos alimentos poco a poco. Puedes empezar a darle frutas, vegetales y alimentos ricos en hierro como legumbres y carnes o pescado. Ten especial cuidado en la preparación y administración de sus comiditas.

- **Los niños que comen más, estarán más saludables:**

Nuestros pequeños deben tener un peso adecuado según su edad y talla, esto se logra a través de una alimentación balanceada que incluya todos los grupos alimentarios. Evita que tu pequeño consuma un alimento en exceso, ya que esto ocasiona una desproporción entre la cantidad de calorías ingeridas y las gastadas, lo que puede causar sobrepeso. Se recomienda establecer 5 tiempos de comida, que incluya dos meriendas.

- **Los adultos y los niños deben consumir alimentos diferentes:**

Desde edades temprana enséñale a consumir todo tipo de alimentos y procura incluirlos en la dieta familiar a partir del primer año de edad. Esto significa, servirles los mismos alimentos que a los adultos.

No veas la hora de la comida como una lucha, sino como una oportunidad para enseñarle a tu peque a alimentarse sanamente. ¡Ah! Y no olvides el control periódico con un profesional de la salud y preguntarle todas tus dudas. Sigue sus recomendaciones para que tu pequeño tesoro crezca fuerte y feliz.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vf\\_mitos\\_y\\_realidad](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vf_mitos_y_realidad)

o realidad? Descubre todo sobre la alimentación de tu pequeño

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFMito%20o%20realidad%3F%20Descubre%20todo%20sobre%20la%20alimentaci%20o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mito-o-realidad-descubre-sobre-alimentacion-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/29236>

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