

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

[Inicio](#) > 4 grupos de alimentos para el desarrollo cerebral de tu bebé

Comparte esto

X



## 4 grupos de alimentos para el desarrollo cerebral de tu bebé

Las caricias y manifestaciones de amor son aspectos claves para que tu bebé desarrolle sus capacidades cerebrales. Durante esta etapa empieza a crear nuevas conexiones neuronales.

<https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-...> [1]

[2] [3] [4]



# 4 grupos de alimentos para el desarrollo cerebral de tu bebé

Las caricias y manifestaciones de amor son aspectos claves para que tu bebé desarrolle sus capacidades cerebrales. Durante esta etapa empieza a crear nuevas conexiones neuronales.

Miércoles, Febrero 21st, 2018

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

Además, la alimentación es vital. Los científicos afirman que el 85% del crecimiento del cerebro se produce en los primeros tres años de vida, y cuando tu niño llega a la edad de 6 años, el tamaño de su cerebro está en un 90%.

Si tu bebé ya cumplió los 6 meses, seguramente te preguntarás cómo complementar la alimentación, teniendo en cuenta que la leche materna es la principal fuente.

Aquí te contaremos cuáles son los cuatro grupos de alimentos que puedes darle a partir de esta etapa.

## 1. Aminoácidos esenciales

¿Qué es eso? No te preocupes, esos nombres extraños que te nombraremos tienen su explicación. Los aminoácidos esenciales básicamente constituyen las proteínas como:

- Carnes
- Pescados
- Leche

## 2. Hidratos de carbono

Son aquellos que nutren de energía al cerebro. Nuestro consejo es que se lo ofrezcas durante el desayuno, algunos ejemplos son:

- Cereales
- Pasta
- Arroz
- Pan

## 3. Ácidos grasos omega 3

Las membranas de las células nerviosas están compuestas de ácidos omegas 3, es como el equivalente a tu ropa, es decir una capa que te protege del frío y otras cosas. La principal fuente es **el pescado** (abundante en el salmón).

## 4. Hierro

Este componente es esencial ya que ayuda a la formación de la sangre, por eso el color rojizo se le debe a la hemoglobina. A su vez, esta sustancia mencionada transporta el oxígeno a los pulmones y tejidos, también favorece la coagulación de la sangre. ¿Ves por qué es tan importante?

Cuando tu bebé nace, ya cuenta con el hierro suficiente, el cual lo tomó directamente de ti, durante la gestación, pero cuando cumple los seis meses, empieza la alimentación complementaria.

La falta de este componente podría ser perjudicial para tu bebé, ya que a futuro generará problemas de atención, concentración y cansancio en general... ¡terrible! Los alimentos que contienen hierro son:

- Frutas (uvas y mango).
- Verduras (espinacas y acelgas).
- Carnes (principalmente hígado, pollo y pescado).
- Otros como lentejas, remolacha, incluir comidas ricas en vitamina C.

La **OMS (Organización Mundial de la Salud)** recomienda garantizar el aporte de hierro en la dieta infantil, esto se logra mediante 3 factores:

- Fortificación de alimentos.
- Suplementación.
- Diversificación de la dieta.

Hay una frase que dice “Eres lo que comes”, por lo tanto ya sabes qué alimentos le ayudan al desarrollo cerebral de tu bebé...

Pero espera un momento... estamos seguros de que tienes más ganas de saber qué otros alimentos son recomendados para tu bebé, así que toma nota con esta lista rápida:

- Arándanos (le ayudan a los ojos, tracto urinario y por supuesto el cerebro).
- Lentejas
- Huevo
- Melón
- Plátano
- Frutos secos (aumenta la capacidad de memorización)
- Queso
- Jamón

¡Ahora sí, puedes estar segura de que tu bebé está muy bien alimentado, lo cual le ayudará a ser superinteligente en el futuro!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe>

#### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/4-grupos-de-alimentos-para-el-desarrollo.jpg&description=4 grupos de alimentos para el desarrollo cerebral de tu bebé](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/4-grupos-de-alimentos-para-el-desarrollo.jpg&description=4%20grupos%20de%20alimentos%20para%20el%20desarrollo%20cerebral%20de%20tu%20beb%C3%A9)

[3]

<https://twitter.com/share?text=4%20grupos%20de%20alimentos%20para%20el%20desarrollo%20cerebral%20de%20tu%20de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/grupos-de-alimentos-desarrollo-cerebral-del-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/58806>

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