

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

[Inicio](#) > Tu peque está creciendo y necesita hierro

Comparte esto

X



Tu peque está creciendo y necesita hierro

Una de las cosas que más nos preocupa como nuevos padres es la alimentación de nuestros hijos. ¿Están comiendo suficiente? ¿Lo que comen es nutritivo? Queremos lo mejor para ellos siempre. Es por eso que debemos estar claros que a medida que crecen, sus necesidades nutricionales cambian, por lo que un bebé de 6, 8 o 10 meses necesitarán diferentes cosas. En este artículo te hablaremos del hierro y la importancia que tiene este mineral en la nutrición de nuestros hijos.

<https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro> ^[1]

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



Tu peque está creciendo y necesita hierro

Una de las cosas que más nos preocupa como nuevos padres es la alimentación de nuestros hijos. ¿Están comiendo suficiente? ¿Lo que comen es nutritivo? Queremos lo mejor para ellos siempre. Es por eso que debemos estar claros que a medida que crecen, sus necesidades nutricionales cambian, por lo que un bebé de 6, 8 o 10 meses necesitarán diferentes cosas. En este artículo te hablaremos del hierro y la importancia que tiene este mineral en la nutrición de nuestros hijos.

Miércoles, Febrero 13th, 2019

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

¿Sabías que en países como Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua un gran porcentaje de niños sufren de anemia? La causa principal de la anemia es la deficiencia de hierro, el cual es elemento fundamental para la salud de los bebés y los niños. El hierro forma parte de los glóbulos rojos, que son los responsables del transporte de oxígeno en la sangre. Es también necesario para el normal funcionamiento de los mecanismos de defensa del organismo y el desarrollo correcto del cerebro. Si el cuerpo no tiene suficientes reservas de hierro, los tejidos y órganos no pueden recibir la cantidad de oxígeno que requieren, por ende, el desarrollo cognitivo, el desarrollo motor y el desarrollo del sistema nervioso central, pueden verse afectados. Una dieta baja en hierro durante los primeros años de vida, puede llegar a tener repercusiones durante su crecimiento como la reducción de lucidez mental, disminución del periodo de atención y problemas de aprendizaje.

Los niños necesitan diferentes cantidades de hierro en función de su edad; en el caso de los bebés alimentados exclusivamente con leche materna, reciben suficiente hierro de sus madres hasta los cuatro y seis meses de edad. Sin embargo, sus depósitos de hierro comienzan a disminuir por lo que es normal que alrededor de este momento, tu pediatra te recomiende la introducción de alimentos balanceados y ricos en hierro. A este periodo se le conoce como alimentación complementaria. La OMS recomienda garantizar el aporte suficiente de hierro en la alimentación infantil a través de: la fortificación de alimentos y la diversificación de la dieta del niño. Es importante que la alimentación sea variada, incorporando diariamente alimentos que sean fuente de hierro y que sea especializada, tu peque no es un pequeño adulto.

Alimentos ricos en hierro

Los alimentos más aconsejados por su riqueza en hierro son las carnes rojas, las legumbres y los cereales fortificados en hierro. Te compartimos 5 alimentos ricos en hierro que ayudarán a que tu bebé continúe creciendo fuerte y saludable:

1. Cereales fortificados con hierro

Los cereales son de los primeros alimentos que probará tu bebé y que te recomendará tu pediatra; procura darle cereales fortificados con hierro y adecuados a su edad como los Cereales Infantiles NESTUM® que aportan más del 50% del requerimiento diario de hierro con tan solo un platito al día. Son también ricos en vitaminas, minerales y probióticos que todo bebé necesita para su desarrollo físico y mental. Puedes hacer las papillas con leche materna o con la leche indicada por tu pediatra.

2. Legumbres o menestras

Un alimento fácil de preparar, y esencial en la alimentación de tu peque ya que están llenos de nutrientes como vitaminas y tienen un alto contenido de hierro. En el caso de las lentejas, 100gramos aportan 85% del hierro que necesitamos diariamente. Puedes dárselas hechas puré.

3. Carnes magras

Un guisadito de carne o pavo en puré, puede ser una comida muy rica y saludable para tu bebé. Puedes colocarle verduras y utilizar una licuadora o procesador hasta que tengas la textura que deseas. Los pescados como las sardinas y el atún o pescado azul, son también buenas alternativas altas en hierro.

4. Vegetales verdes

Los vegetales con hoja son grandes portadores de hierro, especialmente las espinacas, acelgas y el perejil. Las hortalizas y las verduras verdes, además de hierro, proporcionan otros muchos minerales, vitaminas y fibra, muy importantes para el organismo. El color verde de estos alimentos se debe a la presencia de clorofila. Esta sustancia ayuda a prevenir el cáncer, además de contribuir al correcto funcionamiento del corazón y de otros sistemas del organismo.

5. Ciruela

Cuando los bebés inician con alimentos sólidos, a veces se estriñen un poco. La papilla de ciruelas frescas o secas no solo ayuda contra el estreñimiento, sino que, además, contiene hierro. Puedes darle papilla de ciruelas o bien mezclada con su cereal y leche materna.

Es importante mencionar que pese que hay personas que lo creen, la leche entera de vaca no es una buena fuente de hierro para los lactantes, por lo que es muy importante acatar las recomendaciones sobre alimentación que realiza el pediatra, nutricionista y/o profesional de la salud, para prevenir deficiencias nutricionales o enfermedades en nuestros hijos.

Te compartimos esta rica receta de Papilla de Ciruela y Avena, preparada con Cereales Infantiles NESTUM®. <http://bit.ly/PapillaCiruelaAvena> [6] ¡Pruébala y cuéntanos como te va!

La Organización Mundial de la Salud, apoya la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad y alienta la prolongación de la misma hasta los 2 años de edad o más.

[Leer más](#) [7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia-del-hierro_0.jpg&description=Tu peque está creciendo y necesita hierro](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia-del-hierro_0.jpg&description=Tu%20peque%20est%C3%A1%20creciendo%20y%20necesita%20hierro)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tu%20peque%20est%C3%A1%20creciendo%20y%20necesita%20hierro&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/tu-peque-esta-creciendo-y-necesita-hierro>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/96861>

[6] <http://bit.ly/PapillaCiruelaAvena>

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