

[Inicio](#) > ¿Quién dijo que la fruta no es un postre?

Share this Artículo

X



## ¿Quién dijo que la fruta no es un postre?

En la actualidad, son pocos los niños que tienen una alimentación saludable y que disfrutan comiendo frutas y verduras, pero éste es un hábito, y como tal depende de la educación que la hayan dado sus padres al respecto.

<https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre> [1]

[2] [3] [4]



## ¿Quién dijo que la fruta no es un postre?

(0 Comentarios)

En la actualidad, son pocos los niños que tienen una alimentación saludable y que disfrutan comiendo frutas y verduras, pero éste es un hábito, y como tal depende de la educación que la hayan dado sus padres al respecto.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:44

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

**No es difícil encantar a los niños con el consumo de frutas y verduras, pero es importante ser constante y empezar temprano, idealmente desde los primeros meses en que el bebé empieza a probar alimentos ¿Los beneficios de insistir? Muchos, desde la prevención de la obesidad hasta el importante aporte de nutrientes y vitaminas presentes en las frutas, sin olvidar que además constituyen una alternativa fácil y entretenida para el postre. Además permiten que el bebé vaya familiarizándose con distintos sabores desde que es pequeño: manzanas, plátanos, duraznos, peras, y la lista sigue.**

¿Cómo empezar?

- Empezar dando fruta cocida molida, o colados. Es importante que no se le adicione azúcar a la fruta, pues la fruta contiene naturalmente un sabor dulce que le agrada a tu bebé. Además, es importante retrasar lo más posible la incorporación del azúcar, para no acostumbrar a tu bebé al sabor dulce.

- De a poco ir probando sabores más complejos. Se sugiere partir con manzana y pera y con el tiempo ir incorporando otros sabores.

- La fruta primero se servirá molida, luego picada o rallada, y a partir del año el niño deberá ir incorporándose paulatinamente a la alimentación del hogar.

- Incorporar el consumo de 5 de frutas y verduras al día, de preferencia de diferentes colores, propuesto por la Organización Mundial de la Salud es una forma de asegurar un aporte variado de vitaminas y minerales.

- Desde el año en adelante tratar de presentar la fruta de manera atractiva, preparando postres entretenidos con los niños o simplemente explicándoles los beneficios de comer frutas.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre>

## Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/14b\\_0.jpg&description=dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/14b_0.jpg&description=dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFQui%C3%A9n%20dijo%20que%20la%20fruta%20no%20es%20un%20postre%3F&url=https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/quien-dijo-que-la-fruta-no-es-un-postre>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4746>

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