

[Inicio](#) > Verdades y mitos

Share this Artículo

X



Verdades y mitos

Realiza este cuestionario para conocer algunas verdades de la alimentación complementaria.

<https://www.babyandme.nestle.co/verdades-y-mitos> [1]

[2] [3] [4]



Verdades y mitos

(0 Comentarios)

Realiza este cuestionario para conocer algunas verdades de la alimentación complementaria.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:03

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

Pregunta 1 de 5: ¿Mito o verdad? El hierro se encuentra en grandes cantidades en la leche materna, así que los bebés no requieren otros alimentos fuentes de hierro en la etapa de 6 a 12 meses

Ese es un mito: Si bien el hierro contenido en la leche materna es muy aprovechado por el bebé, su cantidad es baja y se ha comprobado que a partir de los 6 meses de edad no reciben la cantidad diaria de hierro que el bebé requiere. En ese momento, los bebés amamantados necesitan obtener hierro y zinc de los alimentos complementarios, que se encuentra en cantidades adecuadas en las carnes y en los cereales infantiles fortificados. El hierro fomenta el desarrollo saludable del cerebro, contribuye al normal desarrollo cognitivo y ayuda a los glóbulos rojos de tu bebé a transportar oxígeno a todo su cuerpo.

Pregunta 2 de 5: ¿Mito o verdad? Puedes darte cuenta de que tu bebé ha comido lo suficiente si voltea la cabeza cuando le acercas la cuchara.

- ¡Verdad! A esto se le conoce como 'señal de satisfacción o saciedad'. Tu bebé también podría indicarte que está satisfecho al rechazar un alimento que es conocido y de su agrado, o al distraerse y fijarse más en sus alrededores. Observa estas señales cuando estés alimentando a tu bebé.

Pregunta 3 de 5: ¿Mito o verdad? Si primero le ofreces frutas hechas puré a tu bebé le gustarán los sabores dulces y no le gustarán las verduras.

- ¡Es un Mito! La verdad es que el orden en el que introduces las frutas y las verduras no tiene importancia. Lo que importa es que le ofrezcas una variedad de ambas para que sea más fácil la aceptación de nuevos alimentos.

Pregunta 4 de 5: ¿Mito o verdad? Está bien preparar desde la mañana todas las comidas que ofrecerás al bebé durante el día y refrigerar las sobras de alimentos

- ¡Es un Mito! Siempre prepara la porción de alimento para bebé en un pequeño tazón y ofréceselo a tu bebé de inmediato. ¡No te olvides de desechar las sobras que queden en el tazón, no refrigerarlas!

Pregunta 5 de 5: ¿Mito o verdad? Los bebés no deben consumir leche de vaca en sus primeros años de vida.

¡Es verdad! La leche de vaca no se recomienda para que sea consumida por los niños en sus primeros años de vida. La leche materna es el mejor alimento para el niño. Si esta no es suficiente o no es posible amamantarlo, consulta al profesional de la salud para que le indique el mejor alimento para darle a tu bebé en sus primeros años de vida.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/verdades-y-mitos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/verdades-y-mitos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/verdades-y->

mitos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/t8a1-a.jpg&description=Verdades y mitos

[3] <https://twitter.com/share?text=Verdades%20y%20mitos%20&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/verdades-y-mitos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/verdades-y-mitos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/5671>

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