

[Inicio](#) > ¡Cada bocado cuenta!

Share this Artículo

X



## ¡Cada bocado cuenta!

Comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos es todo un hito.

<https://www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta> [1]

[2] [3] [4]



## ¡Cada bocado cuenta!

(0 Comentarios)

Comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos es todo un hito.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:04

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

Debido a que su barriguita es tan pequeña, y que la leche materna es su principal fuente de nutrición, a los 6 meses de edad solo estará ingiriendo probaditas de comida. Incluso estas probaditas iniciales son importantes para su crecimiento y desarrollo saludables, ya que el bebé tiene grandes necesidades de nutrición, pero solo un pequeño estómago que puede llenarse rápidamente.

### **Los bebés tienen necesidades nutricionales distintas a las de los niños mayores y los adultos.**

Tomando en cuenta el peso de tu bebé, comparado con el de un niño o un adulto, tiene una necesidad mucho mayor de consumir varios nutrientes, especialmente minerales y vitaminas. Alrededor de los seis meses de edad, cuando las reservas de hierro con las que nació tu bebé comiencen a bajar, requerirá de una fuente de hierro además de la leche materna. Generalmente se recomiendan los cereales infantiles fortificados o las carnes como los primeros alimentos del bebé, ya que son muy buenas fuentes de hierro.

### **Leche materna + alimentos sólidos**

Tu bebé beberá toda la leche materna que necesite, y entre los 6 y los 12 meses verás que conforme su apetito por los alimentos sólidos aumenta, consumirá menos leche materna. Ofrécele alimentos que tengan un alto contenido de los nutrientes que su cuerpo en desarrollo necesita, especialmente alimentos ricos en nutrientes como cereal infantil fortificado con hierro y carnes, así como frutas y verduras que aporten otros minerales y vitaminas. No olvides respetar sus señales de hambre y saciedad, y no lo presiones para que coma cuando te indique que ya no tiene hambre. Pronto vendrá otra comida, y quizá tu bebé tenga más hambre en esa ocasión.

### **La proteína es importante para el crecimiento, la salud y muchas otras cosas.**

Para cuando cumpla seis meses de edad, lo más probable es que el peso de tu bebé sea el doble de su peso al nacer y cuando llegue su primer cumpleaños habrá triplicado el peso que tuvo al nacer y habrá aumentado su estatura del nacimiento en un cincuenta por ciento. Durante este primer año tendrá el crecimiento más rápido de su vida. Uno de los nutrientes claves para tu bebé es la proteína. La proteína, esencial para un crecimiento y desarrollo del cerebro saludables, es quizá uno de los nutrientes más importantes que consume tu bebé.

La proteína también juega un papel importante tanto en un sistema digestivo saludable, como en un sistema inmune saludable. La leche materna ofrece justo la mezcla adecuada de proteína de alta calidad en las cantidades necesarias para tu bebé en desarrollo. Además, los nuevos descubrimientos científicos muestran que las concentraciones de proteína que se encuentran en la leche materna también podrían

ayudar a tu bebé a lograr un peso saludable a largo plazo.

## Los alimentos sólidos son necesarios

La introducción de alimentos sólidos no tiene como objetivo reemplazar la leche materna, sino servir como complemento de la nutrición que ofrece la leche materna; por eso es que a los primeros alimentos generalmente se les denomina alimentos complementarios.

Alrededor de los 6 meses de edad, la introducción de alimentos sólidos ricos en nutrientes es importante por las siguientes razones:

- Ofrece una fuente de nutrientes que tu bebé necesita, además de la leche materna.
- Le enseña a tu bebé a comer con cuchara.
- Le presenta a tu bebé nuevos sabores y texturas para ayudarlo a aceptar estos nuevos alimentos nutritivos.
- Retrasar la introducción de alimentos sólidos podría aumentar el riesgo de padecer alergias alimentarias o eczema; pregúntale a tu pediatra cuándo puedes darle a tu bebé una probada inicial de alimentos complementarios alergénicos.

## Haz que cada bocado cuente

Al seleccionar alimentos para tu bebé, recuerda que su estómago es pequeño. Tiene poco espacio y no debes ocuparlo con alimentos que no ofrecen los nutrientes necesarios. Si le ofreces alimentos o bebidas endulzados, su barriguita podría llenarse con estos alimentos y ya no tendrá espacio para los alimentos ricos en nutrientes que necesita.

Conforme se va familiarizando con una variedad de sabores y texturas, y conforme se acerca al año de edad, comenzará a consumir mayor número de alimentos sólidos. Su consumo diario debe incluir frutas, verduras, carnes y cereales, además de leche materna.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta>

### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/t9I-a.jpg&description=Cada bocado cuenta!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Cada%20bocado%20cuenta%21&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/cada-bocado-cuenta>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/5696>

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