



Nestlé

Comienzo Vida S

Publicado en *Nestlé Baby and Me* (<https://www.nestlebabyandme.cl>)

[Inicio](#) > Lo que debes saber para evitar la malnutrición

Compartir Artículo

X



Lo que debes saber para evitar la malnutrición

La leche materna debe ser el alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé. Luego de ese momento y hasta los 2 años, su consumo será como complemento de los alimentos sólidos.

<https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutr...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4] _ [5]



Lo que debes saber para evitar la malnutrición

(0 opiniones)

La leche materna debe ser el alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida de tu

bebé. Luego de ese momento y hasta los 2 años, su consumo será como complemento de los alimentos sólidos.

Viernes, Septiembre 11, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Tu bebé tiene necesidades nutricionales hasta 500% mayores que las de una persona adulta y aún así la capacidad de su estómago es cerca de un 20% de la del adulto.

Asegurar una alimentación adecuada en esta etapa es una forma de que propicies una **buena defensa a las enfermedades** y un **adecuado crecimiento y desarrollo** en tu pequeño. Es decir, lograr una buena nutrición en tu bebé en crecimiento, es la tarea más importante que tienes y es lo que dará soporte a la mayoría de aspectos de salud de tu bebé hoy y por el resto de su vida.

Las **necesidades de nutrientes** de tu bebé siguen siendo elevadas y la capacidad de su estómago sigue siendo reducida, por lo que cualquier alimento que no sea rico en nutrientes, robará espacio en su estómago y limitará que consuma todos los nutrientes que necesita.

La falta de nutrientes y energía se reflejará como una **nutrición deficiente o malnutrición** y esta puede manifestarse en un peso o talla más bajos respecto a los bebés de la misma edad.

Procúrale dar una **alimentación completa y balanceada** con una buena selección de alimentos y limitando al máximo la incorporación de alimentos de baja calidad nutricional. Para ello, indica el Dr. Jorge González, pediatra neonatólogo, que: “además de ofrecer dichas opciones alimenticias, es importante que los padres prediquen con el ejemplo, es decir, si quiero que mis hijos coman sano, yo debo hacer lo mismo”.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lo_que_debes_saber_para_evitar_la_malnutricion)

[malnutricion&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lo_que_debes_saber_para_evitar_la_malnutricion](https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lo_que_debes_saber_para_evitar_la_malnutricion)

[3] [https://twitter.com/share?text=Lo%20que%20debes%20saber%20para%20evitar%20la%20malnutrici%C3%B3n&ur](https://twitter.com/share?text=Lo%20que%20debes%20saber%20para%20evitar%20la%20malnutrici%C3%B3n&url=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion&title=Lo que debes saber para evitar la malnutrición](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/lo-que-debes-saber-para-evitar-la-malnutricion&title=Lo%20que%20debes%20saber%20para%20evitar%20la%20malnutrici%C3%B3n)

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/1866>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>