



Nestlé

Comienzo Vida S

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

[Inicio](#) > ¿Cómo establecer hábitos de alimentación saludables desde el nacimiento?

Compartir Artículo

X



¿Cómo establecer hábitos de alimentación saludables desde el nacimiento?

Nunca es demasiado temprano para iniciar hábitos de alimentación saludables en nuestros hijos, estos es cierto inclusive desde el nacimiento.

<https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-s...> [1]

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



¿Cómo establecer hábitos de alimentación saludables desde el nacimiento?

(0 opiniones)

Nunca es demasiado temprano para iniciar hábitos de alimentación saludables en nuestros hijos, esto es cierto inclusive desde el nacimiento.

Viernes, Septiembre 11, 2015

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

Una vez que se inicia la leche materna, o en su defecto fórmula infantil, es necesario establecer horarios de alimentación e ir creando una rutina en el bebé. Progresivamente, cuando es tiempo de iniciar la introducción de alimentos distintos a la leche, existen algunas recomendaciones importantes a tomar en cuenta:

Debe evitarse la adición frecuente de azúcar de mesa a los purés de frutas y compotas. Esto podría ocasionar que el bebé prefiera los alimentos más dulces y rechace las frutas frescas. Además en algunos niños, puede contribuir con la obesidad infantil.

No utilizar sal y condimentos en la preparación de los alimentos del bebé, como purés, sopas y otras, evita el exceso de sodio en la dieta y asegura la prueba de una variedad de sabores “naturales”.

Probar hasta 8 veces, es lo ideal para introducir nuevos alimentos en la dieta del bebé. Si este rechaza alguna comida, puede deberse al desconocimiento de y no necesariamente al disgusto por la misma. Es importante acostumbrarlo a que consuma una variedad de alimentos, principalmente en lo que respecta a frutas y vegetales.

La progresión de texturas es clave para asegurar la estimulación de la masticación, es decir, se debe ir aumentando el tamaño y la consistencia de los alimentos que se brindan (puré fino, puré con trocitos, trocitos, trozos), ya que podría provocarse el rechazo a los alimentos sólidos o inclusive “miedo a tragar”.

Procurar el cumplimiento de estas y otras indicaciones saludables podría evitar problemas futuros en la alimentación de los bebés, como: niños melindrosos, rechazo a alimentos sólidos y exceso en el consumo de leche.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-saludables-desde-el-nacimiento>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-saludables-desde-el-nacimiento>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-saludables-desde-el-nacimiento&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_establecer_habitos_de_alimentacion_saludables_desde_el_nacimiento?

establecer hábitos de alimentación saludables desde el nacimiento?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20establecer%20h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%93n%20saludables%20desde%20el%20nacimiento>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-saludables-desde-el-nacimiento>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/como-establecer-habitos-de-alimentacion-saludables-desde-el-nacimiento&title=%C3%93%20C3%B3mo%20establecer%20h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%93n%20saludables%20desde%20el%20nacimiento?>

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/2056>

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