



5 nutrientes clave para bebés de entre seis a ocho meses

6 A 8 MESES

ARTÍCULO

3 MIN

¿Sabías que, entre los seis y ocho meses, algunas vitaminas y minerales son especialmente importantes para la salud de tu bebé?

Tu bebé está creciendo más rápido durante el primer año que en cualquier otro momento de su vida. En promedio, su peso al nacer se triplicará y crecerá unos 25 cm (10 pulgadas) para cuando cumpla un año. Para su segundo cumpleaños, su cerebro habrá triplicado su tamaño. Por eso es tan importante asegurarse de que tu bebé ingiera suficientes proteínas en su dieta. A medida que comienza a probar alimentos sólidos, hay varios otros nutrientes clave que debes tener en cuenta para promover su crecimiento y desarrollo. Ofrece a tu pequeño una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para asegurarse de que obtenga suficientes de los siguientes nutrientes necesarios:

- Hierro

- Zinc
- Calcio
- Vitamina D
- Vitamina A

Tres minerales vitales

La leche materna es naturalmente baja en hierro, que es esencial para el correcto desarrollo del cerebro de tu bebé. A los seis meses, las reservas de hierro con las que nació tu bebé se estarán agotando, por lo que es importante ofrecerle alimentos ricos en hierro. El hierro también ayuda a su sangre a transportar oxígeno por su cuerpo a donde se necesita. Investigaciones han demostrado que muchos bebés de entre seis a ocho meses no alcanzan la ingesta recomendada de hierro. No obtener suficiente hierro puede provocar anemia, que provoca fatiga y debilidad. En todo el mundo, aproximadamente el 43% de los niños de entre seis meses a cinco años tienen anemia, lo que equivale a 273 millones de niños.

Tu bebé necesita **zinc** para un crecimiento saludable. Desempeña un papel importante para mantener fuerte su sistema inmunológico y ayudarlo a combatir infecciones. El zinc también es esencial para el crecimiento y la reparación de las células, por lo que es un mineral clave para su crecimiento.

El calcio también es vital para la construcción de los huesos y dientes de tu pequeño. Ayuda a que su sistema nervioso y músculos funcionen correctamente. Obtener suficiente calcio puede ser un desafío para algunos bebés, así que sigue amamantando y ofrece a tu pequeño alimentos con alto contenido de calcio.

Dos vitaminas importantes

Nuestros cuerpos producen **vitamina D** cuando nuestra piel está expuesta al sol. La vitamina D es esencial para el crecimiento de huesos, dientes y músculos. Dado que los bebés pequeños deben mantenerse alejados del sol o usar protector solar, no pueden producir vitamina D y necesitan obtenerla de otra fuente. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés amamantados reciban un suplemento de vitamina D hasta que puedan beber leche de vaca, que es después del año de vida. No obtener suficiente vitamina D puede provocar raquitismo, un ablandamiento de los huesos que puede ocurrir a medida que los niños crecen.

La vitamina A promueve un crecimiento y una visión saludables. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un suplemento de vitamina A para bebés y niños de entre seis meses y cinco años en áreas del mundo donde la deficiencia de vitamina A es alta. Si no estás segura, pregunta a tu doctor si estas en un entorno

donde los niveles bajos de vitamina A son comunes.

Sources:

<https://kidshealth.org/en/parents/childs-growth.html?WT.ac=p-ra> (Accessed December 18, 2017)

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Vitamin-D-Deficiency-and-Rickets.aspx> (Accessed December 18, 2017)

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/nutrition/Pages/Vitamin-Supplements-and-Children.aspx> (Accessed December 18, 2017)

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Vitamin-Iron-Supplements.aspx> (Accessed December 18, 2017)

http://www.who.int/elena/titles/vitamina_children/en/ (Accessed December 18, 2017)

Finn K, Callen C, Bhatia J et al. Importance of dietary sources of iron in infants and toddlers: lessons from FITS study. *Nutrients* 2017; 9(7): doi: 10.3390/nu9070733.

World Health Organization. The global prevalence of anaemia in 2011. Geneva, World Health Organization, 2015.

Last revised: November, 2017