



Por qué los bebés no deben dejar de comer

Gerber cereal para bebe

¡Sabía qué?

El cereal para bebé es la fuente de hierro número 1 en la comida de los 6 a los 11.9 meses

A los seis meses de edad aproximadamente (al comenzar a comer comida sólida), las reservas de hierro con las que nacen los bebés comienzan a agotarse y necesitan reponerse. En esta etapa, los bebés necesitan el hierro de las comidas para cubrir sus necesidades y apoyar sus capacidades de aprendizaje.

Los pediatras y los expertos en nutrición recomiendan las comidas ricas en hierro, como el cereal infantil, tanto para los bebés amamantados con leche materna como para los alimentados con fórmula.



Las principales fuentes hierro en la comida para bebé

Porcentaje dietético total de hierro, bebés de 6 a 11.9 meses (FITS 2016)



1
Cereal Infantil
34%



2
Platos combinados y carnes/proteína
4%



3
Vegetales
3%



4
Frutas
3%

Incluso cuando se tienen en cuenta las diferencias en la absorción, los cereales infantiles siguen siendo la principal fuente de hierro.¹

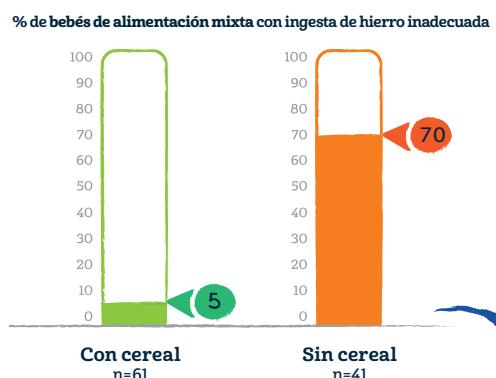
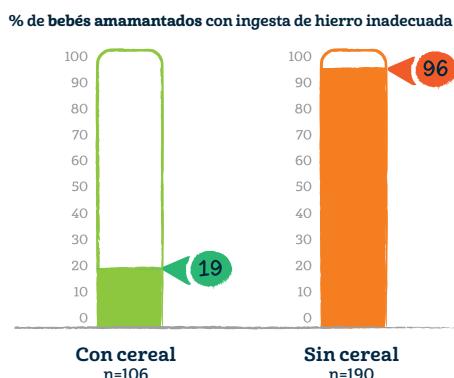
Pues los bebés generalmente comen pequeñas cantidades de carne y vegetales ricos en hierro.

El cereal infantil impacta porque es:

✓ Rico en hierro

✓ Se come con frecuencia

Las investigaciones muestran que sin un cereal infantil el 96 % de los bebés amamantados no reciben suficiente hierro²



El cereal infantil aporta 75 % del consumo total diario de hierro entre los bebés amamantados que comen cereal infantil.*

Solo 2 porciones al día llenan las necesidades diarias de hierro del bebé, además de zinc, calcio, vitamina C, vitamina E y seis vitaminas del grupo B para un desarrollo saludable.

Incluso cuando el bebé es alimentado con fórmula infantil, el 70 % de los bebés alimentados de manera mixta tienen un consumo inadecuado de hierro si no comen cereal infantil²

* Los bebés entre los 6 y 11.9 meses que reciben leche materna y cereal infantil, pero no fórmula. Incluye nutrientes de los suplementos. (FITS 2016, datos de archivo).

Referencias: 1. Abrams SA, Hampton JC, Finn KL. Se ha calculado que una proporción considerable de infantes de 6 a 12 meses tienen una absorción diaria de hierro por debajo de las recomendaciones, especialmente los que son amamantados. *J Pediatr.* 2021;231:36-42 e2. 2. Finn K, Kineman B, Carvalho R. El impacto relacionado con la disminución en el consumo de cereal infantil sobre el consumo de nutrientes esenciales en los bebés amamantados: estudio sobre la alimentación de bebés y niños pequeños (FITS) 2016. *Avances actuales en nutrición.* 2019; 3(1):P11-064-19. [ABSTRACT].