

[Inicio](#) > No solo Hierro, Hierro biodisponible

Share this Artículo

X



## No solo Hierro, Hierro biodisponible

Probablemente has escuchado mucha información acerca de asegurarte que tu bebé reciba una cantidad adecuada de micronutrientes todos los días, para un crecimiento y desarrollo saludable, especialmente hierro.

<https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## No solo Hierro, Hierro biodisponible

(3 opiniones)

**Probablemente has escuchado mucha información acerca de asegurarte que tu bebé reciba una cantidad adecuada de micronutrientes todos los días, para un crecimiento y desarrollo saludable, especialmente hierro.**

Viernes, Junio 2nd, 2017

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

Esa información está muy acertada. Pero hay algo más que debes saber, una pieza complementaria del rompecabezas. Tú quieres que el hierro que tu bebé consume sea biodisponible. ¿Qué significa esto? Hierro biodisponible significa que el cuerpo del bebé no solo absorbe el hierro que la comida provee, sino que su cuerpo absorbe un porcentaje mayor. Por lo que se desperdicia muy poco y, por supuesto, se aprovechan sus beneficios para la salud. Para saber: servir alimentos ricos en hierro con otros que contengan vitamina C aumenta la absorción de hierro del cuerpo.

**Debido a que la pancita de tu bebé se llena con una poca cantidad de alimentos, la comida que le das debe estar llena de vitaminas y minerales.** Nuestros cereales para bebés son una base ideal para una dieta sana. El hierro y otros micronutrientes fortificados, contribuyen a alcanzar los requerimientos diarios del bebé, incluyendo un enorme 50% del hierro diario de tu hijo con una mejor absorción gracias a la vitamina C. Y todo esto en una porción lo suficientemente pequeña para su estomaguito. Otras fuentes adicionales de hierro son la carne y el brócoli. Cuanto más sepas, más fácil será para ti incluir este elemento esencial en los platillos de tu bebé.

**El hierro es bastante crucial para la salud y el desarrollo de tu bebé, al igual que la forma en que los sirves.** Si te preocupa que tu bebé no esté recibiendo suficiente hierro, asegúrate de hablar con tu pediatra. ¡Él es la mejor persona para ayudarte a asegurarte que los 1000 primeros días de tu bebé sean todo lo que deben ser nutricionalmente!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible>

#### Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible&media=https://www.nestlebabyandme.com.pe/sites/default/files/styles/thumbnail/public/1\\_0.jpg&description=solo Hierro, Hierro biodisponible](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible&media=https://www.nestlebabyandme.com.pe/sites/default/files/styles/thumbnail/public/1_0.jpg&description=solo%20Hierro,%20Hierro%20biodisponible)

[3] <https://twitter.com/share?text=No%20solo%20Hierro%2C%20Hierro%20biodisponible&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.pe/no-solo-hierro-hierro-biodisponible>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/printpdf/26396>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/javascript%3A%3B>