



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > La importancia del calcio en su alimentación

Compártelo

X



La importancia del calcio en su alimentación

Los bebés tienen periodos de crecimiento intensos. Por ejemplo, durante sus 1.000 primeros días, la velocidad de crecimiento es la más elevada de toda su vida. En 3 años prácticamente duplican su altura y quintuplican su peso. Para ayudarlos a que se desarrollen, necesitan más nutrientes que los adultos en proporción a su peso corporal.

<https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-ca...> [1]

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



La importancia del calcio en su alimentación

Los bebés tienen periodos de crecimiento intensos. Por ejemplo, durante sus 1.000 primeros días, la velocidad de crecimiento es la más elevada de toda su vida. En 3 años prácticamente duplican su altura y quintuplican su peso. Para ayudarlos a que se desarrollen, necesitan más nutrientes que los adultos en proporción a su peso corporal.

Jueves, Septiembre 8th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Uno de ellos es el calcio, mineral fundamental para los bebés, ya que contribuye al desarrollo normal de sus pequeños huesos.

El 99% del calcio se encuentra en los huesos y los dientes. Su cuerpo no puede producirlo de forma natural. Por eso es importante darle el **aporte diario de calcio necesario**, ayudándole en esta etapa tan importante de crecimiento. La formación de una masa ósea adecuada durante los primeros años será esencial para ayudar a prevenir la osteoporosis en etapas posteriores de la vida. En un estudio reciente de evaluación de la alimentación y consumo de nutrientes en menores de 3 años se ha observado que alrededor del 30% de ellos tienen unas ingestas de calcio inferiores a las recomendadas. Se recomienda una cantidad media

de 550 mg de calcio al día ya que si no se ingiere una cantidad suficiente, el organismo se ve obligado a extraerlo de los huesos y estos podrían debilitarse. Aportando la cantidad necesaria a diario, podrás ayudarle en su desarrollo.

¿Cómo puedes ayudarle a tomar el calcio que necesita cada día?

Este mineral se encuentra en muchos de los alimentos que se toman a diario, como los productos lácteos y sus derivados, pero es importante ofrecerle este aporte de calcio en alimentos adaptados para su edad. En el mercado existen alimentos especialmente adaptados para la alimentación del bebé a partir de los seis meses, como los lácteos infantiles ricos en calcio, que ayudan a completar su nutrición y son aconsejables en esta etapa de fuerte crecimiento. Puedes incluirlos en su alimentación diaria en diferentes momentos del día, como el desayuno o la merienda. Además, gracias a las diferentes variedades que existen, puedes ir introduciéndoselos combinados con diferentes frutas que contribuirán a diversificar su dieta mientras le ayudas a darle el aporte de calcio diario necesario.

Además del calcio, ¿Qué otros nutrientes ayudan al desarrollo del bebé?

Las vitaminas y minerales son componentes de la alimentación que son necesarios en cantidades muy pequeñas pero indispensables para la vida. En etapas de fuerte crecimiento se necesitan cantidades mayores de determinadas vitaminas y minerales por kg de peso corporal. Por ello, en la etapa infantil hay que poner especial atención en proporcionar estas vitaminas y minerales en la cantidad adecuada. Aparte del calcio ¿qué minerales son importantes en esta etapa?

? El magnesio.

Este mineral también ayuda al desarrollo normal de los huesos. El Alrededor del 60% del magnesio corporal se encuentra en los huesos.

? El zinc.

Contribuye al crecimiento y a un funcionamiento normal del sistema inmunitario.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-calcio>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-calcio>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-calcio&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/field/image/725x418.jpg&desc>

importancia del calcio en su alimentación

[3]

<https://twitter.com/share?text=La%20importancia%20del%20calcio%20en%20su%20alimentaci%C3%B3n&url=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-calcio>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/importancia-del-calcio>

alimentacion/importancia-del-calcio

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/14376>

[6] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>