

La alimentación desde el nacimiento hasta los 24 meses

La alimentación en esta etapa de la vida tiene unos objetivos perfectamente definidos:

- Aportar la energía y nutrientes necesarios, en cantidad y calidad, para favorecer un crecimiento óptimo de todos los tejidos, evitando tanto las carencias, como los excesos.
- Ayudar a conseguir el mejor estado nutricional posible, para contribuir a un adecuado desarrollo cognitivo y psicomotriz.
- Favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables desde el primer momento de la diversificación alimentaria. De este modo, contribuiremos a una mejor calidad de vida en la edad adulta, evitando muchos problemas de salud relacionados con malos hábitos alimentarios.

Lactancia

Es el periodo que transcurre desde el nacimiento hasta los 12 meses. La Organización Mundial de la Salud recomienda, siempre que sea posible, la leche materna como el mejor alimento de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida ya que, además de adaptarse perfectamente a las necesidades del bebé, ayuda a crear un mayor vínculo afectivo con la madre. A continuación, se nombran algunos de los beneficios de la lactancia materna:

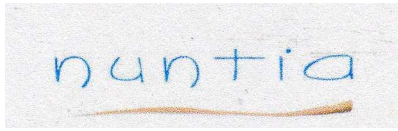
Para el bebé:

- Los nutrientes de la leche materna están adaptados específicamente a las características del sistema digestivo inmaduro del bebé.
- Los componentes inmunológicos de la leche materna protegen al bebé contra las infecciones.
- La lactancia materna ofrece ventajas en el desarrollo psicomotor del bebé, así como un desarrollo mandibular y dental adecuado.
- Contribuye a evitar las enfermedades alérgicas.
- Ofrece una mayor seguridad e higiene en las tomas, y contribuye a una mejor regulación del apetito.

Para la madre, la lactancia materna favorece una recuperación postparto más rápida, y según los estudios estadísticos existe un menor riesgo de cáncer de ovario y mama, entre las mujeres que han criado a pecho.

En caso de que la lactancia materna no sea posible o sea insuficiente se optará por la lactancia artificial mediante fórmulas infantiles, de inicio hasta los 6 meses. Se atenderá no sólo al hecho de la alimentación en sí, sino además a cómo se alimenta. El ambiente debe ser distendido y se debe colocar al bebé para lactar, evitando que la posición sea totalmente horizontal.

A partir de los seis meses de vida, y manteniendo si es posible la lactancia materna, se han de incorporar nuevos alimentos hasta conseguir que el niño tenga una alimentación totalmente diversificada.



La incorporación de nuevos alimentos no sigue un esquema fijo, ya que depende de las características, necesidades y tolerancia del bebé. La introducción de alimentos debe ser gradual tanto en cantidad como en variedad, respetando un intervalo de, como mínimo una semana, para comprobar su tolerancia y facilitar al niño o niña la aceptación del nuevo alimento. En este sentido, la OMS considera que la introducción tardía sólo debe realizarse en alimentos potencialmente alergénicos como: clara de huevo, frutos rojos, melocotón, pescados y leche de vaca o cuando la textura del mismo pueda producir problemas de atragantamiento o asfixia. Será importante educar el sabor del bebé a una ingesta baja de sal, por lo que se debe evitar en el mayor grado posible la adición de sal en la preparación de los platos.

Desde el momento en que el lactante aprende a tomar líquidos en un vaso y a comer con cuchara se le animará a utilizarla, en lugar del biberón. Inicialmente, se ofrecerá el alimento triturado, luego machacado, y posteriormente, en trocitos pequeños. El momento adecuado para empezar a ofrecer los alimentos sólidos es después de haber lactado, cuando el bebé ya ha saciado su hambre inicial. Es lógico que el bebé no muestre interés, o que incluso rechace el alimento. Ni el sabor ni la textura de lo que le estamos ofreciendo, le resulta conocido. Es importante mantener una actitud relajada y positiva, para transmitir seguridad. En ningún momento se debe forzar, pero tampoco premiar por haber comido bien. El bebé tiene su capacidad de autorregularse según sus necesidades.

Es importante evitar todos los alimentos para bebé que contienen azúcar o edulcorantes artificiales. El azúcar no contiene nutrientes y es desmineralizante. Además, enmascara el sabor de los alimentos y no permite reconocer su verdadero sabor. Su consumo habitual crea apetencia por los dulces, desplazando a alimentos que deben estar presentes cotidianamente. Esto genera la aparición de malos hábitos alimentarios, y a largo plazo desequilibrios alimentarios y obesidad.

Como orientación sobre los momentos en los que introducir los nuevos alimentos se presenta este calendario:

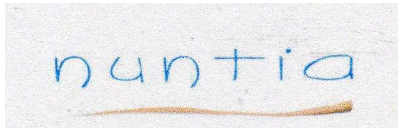
De 0-6 Meses

Se recomienda la lactancia materna exclusiva o en su defecto, leche maternizada de inicio hasta los 6 meses.

6 Meses

Siempre que sea posible, mantener la lactancia materna. En caso de que no sea suficiente, o ya se esté dando leche maternizada de inicio, es el momento de introducir la leche de cabra como alternativa. Se debe comenzar por diluir la leche de cabra en una proporción de 50cc y 50cc y observar la tolerancia. Si ésta es buena, se irá aumentando la proporción de la leche de cabra a 75cc y 25cc de agua y, finalmente hasta llegar a 100cc, es decir el 100% de la toma.

Si se observa una mala tolerancia o rechazo del bebé, se continuará con la fórmula de inicio hasta el año, que es cuando se puede comenzar con la bebida de soja especial para bebé de Nutribén.



Se comienza con frutas trituradas en la merienda. Las adecuadas son manzana y pera cocida y plátano. Las frutas más alergénicas como el melocotón y los frutos rojos, es mejor dejarlos hasta los 10-12 meses. Los purés de verduras se pueden elaborar en un inicio a base de judía verde, calabacín y zanahoria en puré en la comida. Preparar en el momento de consumo con poca agua y sin sal.

7 meses

Comenzar a introducir los cereales integrales bien cocidos, con consistencia pastosa. Es preferible evitar los cereales comerciales especiales para bebés, fundamentalmente por su contenido nutricional, como por su precio. Se comienza con el arroz y el maíz por su carencia en gluten. Después, entre los 10 y 12 meses, podemos pasar a los cereales con gluten, como la avena, el centeno, la cebada y el trigo. Se le puede añadir una pequeña cantidad de puré de plátano o de leche materna para facilitar el proceso de adaptación.

7-8 Meses

Incluir las carnes magras en el puré de verdura de mediodía. Cocida o al vapor. Comenzar con pollo, pavo, ternera magra, conejo. Añadir a los purés de verduras, como máximo, media cucharada de aceite de oliva virgen en el momento de servir.

8-10 Meses

La patata cocida se puede triturar con una pequeña cantidad de agua o leche materna. También se puede triturar con remolacha cocida para que se tornen rosadas. De este modo, también enriquecemos en vitaminas y minerales.

Una vez el bebé ha asimilado bien las patatas estará listo para frutas frescas tales como peras, melocotones, ciruelas, melones. Se le puede dar manzana siempre y cuando se pele y se ralle. Para evitar alergias es aconsejable no dar frutos rojos y melocotón a bebés antes de que cumplan 1 año de edad y nunca darles frutas secas tales como dátiles, higos y uvas pasas hasta que sean capaces de masticar y de limpiarse los dientes después (con la ayuda de un adulto).

10-12 meses

Incluirlo en el puré verdura de mediodía dos veces por semana. Cocido o al vapor. Comenzar con pescado blanco. Si el niño tiene antecedentes de alergia esperar hasta los 12 meses.

Entre los 10 y 12 meses se puede ir ampliando la gama de verduras, como la calabaza y otras. No se debe dar trozos de verduras sin procesar por riesgo de asfixia. Una vez comprobada la tolerancia del bebé hacia las diferentes variedades de verduras se pueden hacer batidos muy nutritivos. Agregándoles otros alimentos como aguacate, tofu, manzana, diferentes verduras cocidas, se puede crear una buena papilla.

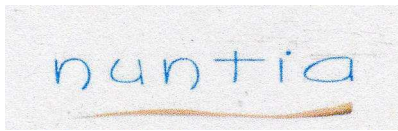
Una buena introducción a las proteínas de las legumbres es una sopa de guisantes, acompañada con patata y zanahoria. El resto de la legumbre deben esperar hasta los 12 o 14 meses.

11 Meses

Incluir la yema de huevo cocida en el puré de verdura de mediodía dos veces por semana.

12 Meses

Es el momento de incluir el huevo entero. La forma más digestiva para empezar es la tortilla. Se puede tomar en comida o cena.



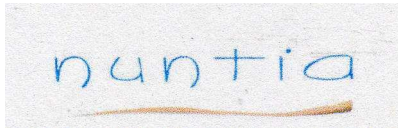
Bebida de soja																			
Queso fresco de cabra, tofu																			
Frutas en general																			
Compota de fruta																			
Melocotón, frutos rojos																			
Verduras y hortalizas																			
Verduras foliáceas (acelga)																			
Patata																			
Cereales sin gluten (maíz, arroz)																			
Resto de cereales																			
Carnes magras																			
Pescados blancos o magros																			
Pescados azules o grasos																			
Yema de huevo																			
Huevo entero																			
Guisantes																			
Alubias, garbanzos, lentejas																			
Soja																			
Aceite de oliva																			

Algunas Recetas:

Puré

Picar la zanahoria o el vegetal elegido en trozos pequeños. O bien poner en un hervidor o en un colador sobre agua hirviendo y cocer al vapor unos 15 minutos, o hasta que estén tiernas, o bien poner en una olla, verter agua hirviendo encima hasta cubrir y cocinar 15 minutos, hasta que estén tiernas. Batir o aplastar con un poco de líquido de cocción o de agua hirviendo hasta obtener un puré. Servir un poco de puré en el recipiente del bebé y ofrecer tibio.

Papilla plátano y melocotón



Muy suave y saludable para el bebé es esta papilla, Por sus cualidades nutritivas, ya que son ricos en fibra, ácido fólico y vitamina C, y la facilidad de ser comprados en cualquier estación del año. Pela un melocotón pequeño y maduro, y tritura finamente si ves que te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua hervida durante 25 minutos

Papaya con Yogur de soja

La combinación de la papaya con el yogur de soja conforma una comida frutal y nutritiva además tiene un sabor riquísimo. Fuertes en Beta caroteno, proteínas y vitaminas B12 y C. Corta una papaya madura pequeña por la mitad, quita las semillas, pela y pasa una de las mitades con un poco de yogur de soja sin sabor ni endulzantes.

Aguacate y plátano

Esta papilla es muy importante por la fibra, ácido fólico, vitamina B12, C y E. Dada la facilidad de hacer puré con solo un tenedor, encontrara en éste un muy buen aliado. Pisar un cuarto de aguacate pequeño con medio plátano pequeño y maduro y 1 o 2 cucharadas de leche. De soja Podrías reemplazar el plátano por pulpa de media papaya; la leche es opcional.

Ciruela y Pera

No tan popular pero nutritivos por ser fuentes de fibra y vitamina C, la ciruela y la pera hacen un delicioso puré instantáneo. Pela la ciruela y quita el corazón. Córtalo en trozos y aplástalo junto con una pera madura y blanda pelada, sin semillas.

Mango y plátano

Fuertes en beta caroteno y vitamina C hacen un dulce puré instantáneo. Licua la pulpa de un cuarto de mango pequeño con medio plátano maduro

Papaya y Pollo

La papaya y el pollo son fuentes de beta caroteno, fibra, proteínas y vitaminas del grupo B. Corta una papaya pequeña madura por la mitad, quite las semillas, pélala y tritura con una mitad con 40g de pollo bien cocido deshuesado.

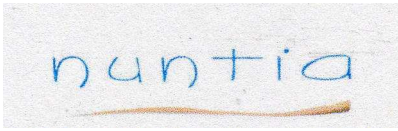
Puré de carne de ternera

Patatas, zanahoria, cebolla, carne de estofar, agua

Pela la zanahoria, las papas y la cebolla. Coloca los vegetales en una cacerola. Limpia bien la carne, quítale toda la grasa que veas y córtala en dados con un cuchillo muy afilado. Vierte la carne sobre las verduras e incorpórale el agua. Pon a cocinar la mezcla hasta que hierva. Una vez que hirvió, tapa la olla y déjalo cocinar a fuego lento durante una hora más. Antes de apagar el fuego cocidas. Tritura la mezcla hasta obtener la textura y consistencia deseada. No conserves este plato más de 24 horas aunque esté en la nevera.

Puré de Pollo

Cucharada de aceite de oliva virgen primera presión en frío, zanahoria picada, puerros cortado en rodajas, sólo la parte blanca de pechuga de pollo cortada en trozos, patata



picada y nabo o calabaza o calabacín .Esta receta es muy nutritiva dada su rica fuente de betacaroteno, ácido fólico, proteínas y vitamina A.

Puré de vegetales con carne

Pechuga de pollo libre de grasa, agua, zanahoria, puerro, apio, perejil, un pequeño trozo de ajo, todo muy bien cocido y triturado (puede hacerse con también, con pescado blanco).

Arroz con pescado

Arroz, guisantes (unos poquitinos) cebolla, pescado blanco

Pon el pescado cortado en trozos bien grandes, el arroz, los guisantes junto con el agua en una cacerola. Caliéntalo hasta que hierva, tápalo y cuécelo hasta que el arroz y el pescado estén bien cocidos. Retira el pescado del jugo y desmenúzalo bien, para asegurarte que no quede ninguna espina. Une el pescado nuevamente con el arroz. Aplasta todos los ingredientes con un tenedor. También puedes utilizar la trituradora o la licuadora para que quede una textura más uniforme.

Consejos elaborados por el Gabinete Nutricional Nuntia y la

Fundación ALPE Acondroplasia

