



# Nutrición para bebés

Oficina de Salud Pública • Centro de Protección de la Salud Infantil

## Índice

Estimados padres  
Leche materna  
Lactancia  
Leche en polvo  
Los primeros seis meses  
De los seis a los nueve meses de edad  
De los nueve a los doce meses de edad  
Dieta vegetal para el bebé  
Alimentos preparados y listos para bebés  
Nutrición y hábitos fecales  
Recetas

## Estimados padres

Todos los niños necesitan afecto, calidez, descanso y una buena nutrición para poder desarrollarse y sentirse bien. Con ello no se intenta decir que todos los niños sean iguales o que tengan las mismas necesidades. Por el contrario, cada uno de ellos es un individuo independiente y con sus características propias. Toma su tiempo el conocer a esta nueva persona, sus necesidades y requerimientos. Por ejemplo, al empezar puede ser difícil reconocer la diferencia entre las señales que hace el niño cuando tiene hambre o sed, y las señales que hace para las demás necesidades. A eso debe añadirse que el niño va creciendo y madurando de ser un pequeño y dependiente recién nacido a ser un niño grande y fuerte que necesita una alimentación variada.

La nutrición del primer año de edad sienta las bases de los hábitos alimenticios del niño posteriormente. La selección de alimentos que hacen los padres y otras personas en el hogar tiene efecto en la actitud del niño respecto a la comida y puede tener también efecto en el régimen alimenticio del niño en un futuro. Por ello, es bueno meditar sobre los hábitos alimenticios de uno mismo cuando se añade un nuevo miembro a la familia. Aunque al principio el bebé requiera de alimentos especiales, con rapidez podrá comer comida casera normal con casi ninguna anomalía siempre y cuando se trate de alimentos variados y saludables.

Este pequeño folleto puede ser de apoyo para ustedes en la selección de alimentos para el bebé. Por supuesto que no se responde a todas las preguntas que pueden surgir en relación a la alimentación del bebé. Los empleados del centro de protección infantil y juvenil y las diferentes clínicas están más que dispuestas a dar consejo respecto al cuidado del bebé.



## Leche materna

El amamantar tiene muchas ventajas que debemos señalar:

- Con la leche materna, el bebé recibe una buena protección contra algunas infecciones.
- La leche materna siempre es fresca y está a la temperatura adecuada.
- La leche materna disminuye la probabilidad de que el bebé tenga alergias y asma.
- La leche materna es de fácil digestión y disminuye la posibilidad de problemas gastrointestinales.
- El darle de comer en la noche es más fácil; no hay necesidad de pararse a media noche a calentar leche.
- Si uno da pecho, no se necesita lavar o desinfectar biberones o teteros.
- Amamantar no cuesta dinero.
- Cuando se presenten las primeras dificultades, el dar pecho es un bonito momento en el cual el niño y la madre pueden disfrutar de estar juntos.

La mayoría de las mujeres están en buenas condiciones para amamantar a sus hijos. Es de mucha importancia tener la voluntad de amamantar bien, al igual que importa estar en calma, la buena nutrición y el descanso suficiente. Por otro lado, pueden surgir problemas repentinos, grandes y pequeños, sobre todo en las primeras semanas, y es entonces cuando lo mejor es dirigirse a alguno de los empleados de la sección de cuidado del bebé en alguna clínica.

## Lactancia

### Sentirse bien al dar pecho

Cuando se le va a dar pecho al bebé, hay que ponerse muy cómoda, recostada o en una buena silla, e incluso a veces es bueno ponerse una almohada bajo los brazos y tener un vaso de agua a la mano.

El bebé necesita acostarse completamente de lado, con la barriguita pegada a la de la mamá y bien cerca de los pechos para que el pezón apunte directamente hacia la boca del bebé.

La posición correcta del bebé es de mucha importancia para que el bebé tenga buen acceso al pezón y así pueda succionar bien, lo cuál estimula la producción de la leche.

### Cantidad de veces para dar pecho

Durante el primer mes lo mejor es dejar que el bebé elija y beba las veces que el quiera, por lo menos ocho veces al día, o las veces que sean necesarias.

Mientras más veces se le de al bebé pecho, más cantidad de leche es producida.

Cuando la leche es poca, hay que amamantar al bebé mas seguido, para estimular la producción de leche.

Si el niño está normal de peso, y ensucia de seis a ocho pañales al día, entonces el bebé está recibiendo suficiente leche. Si surgen problemas siempre es bueno buscar consejo con los empleados de la oficina de cuidado infantil y juvenil o también con los consejeros de lactación.



## **Pezones heridos y bloqueo de las vías de leche (Mastitis)**

Unos pezones lastimados o heridos pueden ser de mucha incomodidad cuando se amamanta. Si el niño no logra meterse a la boca el pezón materno de manera completa o correcta, es mucho más grande el riesgo de que se produzcan heridas. Por ello es de mucha importancia aprender las posiciones corporales correctas para dar pecho y así disminuir la posibilidad de que se presenten este tipo de problemas. Si siente dolor en los pezones o tiene heridas, lo mejor es corregir la posición del bebé cuando está junto al pecho, ponerse una capa de crema para senos en los pezones, y usar conchas/sombrecitos para senos, las cuales protegen los pezones. Para evitar el bloqueo o la inflamación de los pechos es importante que no se enfríen, no ponerse ropa apretada en los senos y amamantar de manera correcta al bebé en cada ocasión. Si se usan protectores desechables en los senos para que no se derrame la leche, es bueno dejar descansar los senos entre el uso de uno y otro y cambiárselos a menudo. También existen algunos protectores de lana y de otros materiales que se pueden lavar.

**Un buen consejo:** Mientras más veces se le amamante al bebé, más leche será producida por la madre.

## **Leche en polvo**

Si por algún motivo no se le puede dar pecho al bebé los primeros seis meses, entonces se le debe dar una fórmula especial.

La fórmula se hace de leche en polvo y agua hervida. Las fórmulas que se venden en Islandia le dan al bebé la nutrición que necesita. Por ello no hay que tener temor de que el niño no esté recibiendo los nutrientes que necesita siempre y cuando la leche en polvo sea mezclada con el agua exactamente como lo indican las instrucciones en el empaque.

### **Es necesario mezclar bien**

Es vital seguir las instrucciones con exactitud. Es igual de necesario usar cucharas de medición y las cucharadas necesitan ser llenadas al ras. Una fórmula demasiado fuerte puede dañar al bebé y lo mismo se puede decir de las fórmulas demasiado ligeras.

Se debe tener especial cuidado en la limpieza con la que se hace la fórmula con la leche en polvo. Es indispensable hervir tanto la botella del biberón/tetero como su chupón con regularidad y usar agua limpia para la mezcla. Es posible preparar varios biberones/teteros al mismo tiempo pero entonces se necesita enfriar rápidamente la leche, por ejemplo bajo agua fría y después colocándolo en un refrigerador.

La fórmula nunca debe dejarse guardada más de un día entero. Si el niño no termina de beberse todo, es mejor tirar lo que sobró. La leche que haya sobrado y que se haya dejado por largo tiempo a temperatura ambiente no se le debe dar jamás al bebé.

### **Temperatura razonable**

A veces los bebés se queman gravemente con leche que está demasiado caliente, especialmente si se ha calentado en horno de microondas, porque en el siempre se calienta más la leche que el biberón/tetero. Aparte de eso, al sobrecalentarla, se destruyen muchos de los nutrientes que contiene la leche. Lo mejor es calentar la leche a baño maría. La leche necesita estar sólo calentita, templada, y es importante dejar caer una gota de ella en el brazo propio antes de dársela al bebé para sentir si la temperatura es adecuada.



La calidez materna y el sentirse seguro son dos cosas indispensables para el niño cuando se le está dando de comer y por ello es importante tomar al bebé en brazos cada vez que se le da el biberón/tetero. Si al bebé se le da a beber del biberón/tetero dejándolo sólo, se perderá de la cercanía y el contacto físico que requieren los bebés lactantes en cada ocasión que se les alimenta.

### **Suplementos alimenticios en vasitos con boquilla o en cuchara**

Los suplementos para niños de pecho deben darse en vasitos de medición, en algún vasito pequeño de boquilla o con cuchara, en lugar de darse con biberón. Lo mejor es dárselos después de que se le ha amamantado. Los bebés que usan biberón se acostumbran más fácilmente a succionar de otro modo, y esto puede provocar problemas al darle pecho.

## **Los primeros seis meses**

**Los primeros meses el bebé no necesita de ningún otro tipo de alimento que no sea la leche materna o la fórmula de leche en polvo. Cualquier alimento que no sea la leche o la fórmula no sólo es innecesario sino que trae desventajas. Después de que el bebé cumple un mes se recomienda darle cuatro gotas de vitamina D al día. Es bueno esperar y no darle aceite de pescado al bebé hasta que empiece a recibir alimentos sólidos.**

### **No está recibiendo suficiente leche el bebé?**

Si el bebé no está recibiendo suficiente leche, lo mejor es amamantarlo más seguido para estimular la producción de leche.

Si eso no funciona, hay que comunicárselo a algún empleado de la oficina de cuidado infantil antes de que se le de algún suplemento. Es bueno recordar que el bebé puede estar llorando por otras razones ajenas al hambre. Por ello no debe apresurarse a darle suplementos si es que el bebé tiene apetito normal. Si el bebé necesita suplementos los primeros cuatro meses, lo mejor es darle leche en polvo para bebés ya que la papilla o cualquier otro no son apropiados para bebés de tal edad.

No es aconsejable que el bebé use chupón o chupete de biberón las primeras semanas o mientras se está amamantando. Si decide darle chupón, no se debe poner en el miel ni nada dulce, ya que ello daña los dientes del bebé desde antes de que le empiecen a salir. Aparte de ello, la miel puede provocar serios problemas estomacales e intestinales en los bebés.

**Buen consejo:** Si el bebé necesita suplementos los primeros cuatro meses, lo mejor es darle leche en polvo para bebés ya que las papillas o cualquier otra cosa no son apropiados para bebés de tal edad.



## De los cuatro a los seis meses

### No hay necesidad de ningún otro tipo de alimentos, aparte de la leche materna

Si el bebé tiene apetito normal y bebe bien, no hay ninguna necesidad de ningún otro tipo de alimentos aparte de la leche materna.

### Las primeras incorporaciones de comida en pequeñas porciones

Normalmente, la leche materna es suficiente como única alimentación del bebé por los primeros seis meses de edad. Si el bebé no se siente saciado únicamente con la leche materna, a pesar de que se le aumente la cantidad de veces que se le amamanta, entonces ha llegado el momento de empezar a darle alimentos sólidos. Poco a poco se le puede ir dando al niño papilla de harina de arroz – papas hervidas y hechas papilla – zanahorias hervidas y hechas papilla - manzana en pedacitos – papilla de plátano y cuando le de sed, agua simple.

Es bueno usar una prensa para ajo para hacer papilla con pedazos pequeños.

Este nuevo tipo de comida debe dársele después de que ya se le haya terminado de dar pecho o biberón/tetero. Siempre es mejor empezar por darle poquito cada vez, no más de una cucharada de te, y después aumentar la cantidad a tres o cuatro cucharadas normales. También es aconsejable esperar unos días antes de que otro tipo de alimentos se le den por primera vez.

### Una papilla bien hecha

Las verduras y las papas deben ser lavadas muy bien e incluso pelarlas si es que se planea usarlas hervidas. De igual manera debe asegurarse que la comida esté bien hervida de modo que se pueda hacer fácilmente papilla. Se puede usar una prensa para ajo para los pedazos pequeños o algún otro utensilio para hacer la papilla. Es bueno ponerle a ésta un poco de agua hervida y una cucharadita de aceite de cocina. Si la comida esta demasiado gruesa, se puede aligerar con un tamiz. No es buena idea ponerle sal a la comida de los bebés. Las manzanas se pueden hervir y después hacer papilla o rayar con una cuchara para te. A los plátanos se les hace fácilmente papilla utilizando un tenedor.

**Buen consejo:** Se puede usar una prensa para ajo para los pedazos pequeños o algún otro utensilio para hacer las papillas.

### Papilla de harina de arroz al principio

La mejor papilla para comenzar a darle a los bebés es la que está hecha de de harina de arroz, pero después se le puede ir dando papillas de otras cosas como avena, cebada o trigo, pero sólo algunas cucharaditas a la vez. Lo mejor es darles papillas que están hechas especialmente para bebés de harina pura y fortificada con hierro.

La papilla debe ser hecha con agua hervida y siguiendo las instrucciones en el empaque. Se puede también usar un poco de leche materna para mezclar con la papilla.

Los bebés de biberón pueden por supuesto recibir su fórmula en la papilla, pero no es aconsejable usar leche de vaca para ésta edad.



## De los seis a los nueve meses de edad

Cuando el niño cumpla los seis meses de edad se le puede ir dando poco a poco de comer cosas variadas, hechas papilla y también puede tomar de vasitos plásticos con boquilla. Es lo mejor retirarles poco a poco el biberón (aquellos que hayan usado) y dejar de darle biberón en las noches por completo. Hay que darle al bebé su tiempo para que se acostumbre al nuevo tipo de comida, al principio racionando la comida en pequeñas cantidades e ir aumentando la cantidad poco a poco.

**Es bueno continuar amamantando al bebé hasta que su alimentación sea un tanto variada y que esté comiendo de todos los grupos alimenticios cada día.**

### Papilla para bebés fortificada con hierro

La papilla y la leche, ya sea leche materna o la fórmula, son la base de la alimentación del bebé.

En esta edad, la mayoría de los niños reciben papilla de una a dos veces al día, aparte de otro tipo de alimentos. Lo mejor es darle papilla de harina pura, fortificada con hierro y evitar aquellas papillas endulzadas o listas para comer.

### Hay que esperar para darles de beber leche de vaca

Si se puede poner leche de vaca a la papilla del bebé, pero para darles éste tipo de leche a beber es mejor esperar a que tenga un año cumplido. En lugar de ella hay que darles leche especial para niños, leche reforzada, ya que ésta es más parecida a la leche materna en sus componentes y le es de mejor provecho al bebé. La leche reforzada tiene por ejemplo hierro, ya que muchos niños no reciben suficiente de este cuando la leche de vaca reemplaza a la leche materna o a la fórmula de leche en polvo. La leche de vaca es baja en hierro y una falta de hierro a ésta edad puede tener efectos negativos en el crecimiento y la salud del niño. Por ello se recomienda la leche reforzada, la leche materna o la fórmula de leche en polvo hasta la edad de un año, para asegurar, entre otras cosas, el consumo de hierro.

La leche reforzada es incluso recomendada hasta para los dos años de edad.

Por otro lado, se debe mencionar que la leche reforzada al igual que la leche en polvo están hechas de leche de vaca, y por ello pueden ser causa de alergia igual que la leche de vaca.

### La variedad aumenta

Poco a poco debemos ir aumentando los tipos de alimento que le damos al bebé. Por ejemplo podemos darle papilla de carne con papas y verduras pero lo mejor es esperar hasta que cumplan los 7 u 8 meses de edad para poder darles pescado hervido y huevo.

**También es bueno esperar para darles skyr, leche agria (súrmjólk), yogurt y otros productos lácteos acidificados hasta que tenga un año de edad excepto en cantidades pequeñas por ejemplo en la papilla.** El bebé recibe suficientes lácteos por medio de la leche reforzada y/o de la leche materna junto con los productos lácteos en la papilla.

Después de 7 a 8 meses de edad es normalmente aceptable empezar a darle pan en pedacitos con un poco de paté de hígado. El pan con algún paté puede poco a poco tomar el lugar de otras comidas como papilla.

Es aconsejable hacer papilla de carne o de verduras en agua hervida con una cucharadita de aceite o mantequilla, pero nunca hay que ponerle sal a la comida del bebé.



## Cantidad apropiada de leche

Después de haberle aumentado la variedad en la comida, la necesidad de leche disminuye. 500 ml que son la cantidad que se considera adecuada para un niño de no más de 8 meses que ya come de todo, tanto comidas calientes, frutas, verduras y papilla. Por supuesto no se puede medir la cantidad de leche que reciben los bebés de pecho, y tampoco existe una razón para ello. Los nutrientes contenidos en la leche materna son suficientes y por ello uno puede elegir si el bebé debe seguir siendo amamantado o no.

**Buen consejo:** 500 ml de leche son la cantidad que se considera adecuada para un niño que ya come de todo

## Aceite de pescado o gotas de vitamina D

Hay que recordar darle al bebé 4 gotas de vitamina D o una cucharadita de aceite de pescado diariamente. Cualquier otro suplemento es innecesario.

## Este tipo de alimentos se le pueden dar a un bebé de 6 a 9 meses de edad:

- Granos:** Papilla hecha de harina de avena, trigo, centeno, y cebada. Pan en pedazos pequeños pedazos con patés, por ejemplo, paté de hígado. Pasta y arroz después de los 7 a 8 meses de edad cuando el bebé ya puede tomar alimentos más sólidos.
- Productos lácteos:** Leche materna, leche en polvo para bebés, leche reforzada. Leche entera y productos lácteos acidificados sólo deben estar en el papilla y como ingrediente de la comida.
- Verduras:** Papas hervidas, auyama, zanahorias, brócoli, coliflor, maíz, pimentón, y chícharos. Use verduras frescas o congeladas pero siempre hay que hervirlas.
- Frutas:** Papilla de manzana, de pera, de melón o de plátano.
- Carne, pescado y huevo:** Carne e hígado frescos, hervidos y hechos papilla. Pescado y huevo después de los 7 a 8 meses de edad.
- Grasa:** Aceite de cocina, mantequilla, aceite de pescado.

Cuando el bebé tenga sed hay que darle leche materna o agua simple.

Hay que esperar a que el bebé esté más grande para empezar a darle los siguientes alimentos: Skyr, leche semi descremada, (léttmjólk y fjörmjólk), o leche descremada (undanrenna) – ruibarbo (rabarbara), espinaca, o apio - embutidos, comida salada, comida empacada o enlatada, excepto si está especialmente indicada para bebés, endulzantes o comida muy azucarada.

**Nunca hay que darle al bebé comida que pueda atorársele en la garganta, por ejemplo, nueces y semillas, caramelos o dulces o pedazos de comida duros.**



Hay que tener un poco de cuidado con las bebidas dulces como los jugos de naranja o de manzana ya que pueden dañar los dientes del bebé. Especialmente hay que tener cuidado en no darle jugos en biberón por las noches.

Si hay mas personas en la familia que tienen alergias, lo mejor es recibir consejo para saber que escoger como alimento. La leche de soya no se le debe dar al bebé a menos que el doctor así lo recomiende. Existen en venta algunas fórmulas para bebés y niños que le caerán mejor que la leche de soya.

## Comidas

Después de haber cumplido seis meses deben de venir poco a poco las reglas de comida para el bebé. La mayoría comen de cinco a seis veces al día pero algunos comen más veces. Hay que recordar que no existe solo una manera de organizar las comidas del bebé, la tabla que sigue es solo un ejemplo de como podría hacerse.

### Ejemplo de comidas después de los seis meses:

Temprano por la mañana:	Leche materna*
Desayuno: cucharadita de	Leche materna* y papilla, 4 gotas de vitamina D o una aceite de pescado.
A medio día:	Leche materna* y pan con acompañamiento o papilla, papilla de verduras.
Por la tarde:	Leche materna* y papilla de frutas o de verduras
Por la noche:	Comida caliente, carne, verduras, papas, leche materna*
En la madrugada:	Leche materna*

\*Aquellos bebés que no están siendo amamantados tienen que tomar leche reforzada o fórmula de leche en polvo en lugar de la leche materna, 500 ml al día y se le debe dar agua siempre que tenga sed.

## Comidas calientes para bebés de seis a nueve meses de edad

La comida caliente se le puede hacer al bebé en muchas formas. La manera más fácil es simplemente tomar un poco de la comida que se hizo para la familia, pero antes de que se le ponga la sal o los condimentos. Las papas y las verduras hervidas se pueden hacer puré con un tenedor o con algún utensilio con un poco de agua hervida, con mantequilla o aceite o un poquito de salsa. La carne, la carne molida, el pollo, el hígado, los huevos o pescado fresco se añaden haciéndolos papilla con algún utensilio o con una procesadora de alimentos. Hay que esperar a que el bebé tenga unos siete u ocho meses para empezar a darle pescado. No toda la comida que se come en familia le hace bien al bebé por no ser buenos alimentos para él. Por ejemplo la pizza, la carne ahumada o salada como el lomo de cerdo o el peperoni, embutidos o salchichas, pescado salado o ahumado y tampoco la comida muy condimentada.



Al final de éste folleto encontrará algunas buenas recetas de comida para bebé. Puede serle de utilidad el cocinar porciones más grandes para cada receta, sobre todo los platillos de carne hecha puré, y refrigerar y dárselos en cantidades adecuadas la bebé.

**Buen consejo:** Es bueno refrigerar la comida hecha puré en pequeñas porciones por ejemplo en una cajita para hielo y cubrirla de plástico. Hay que guardar la comida que sobra en bolsitas para refrigerador cerradas.

## De los nueve a los doce meses de edad

### Ha llegado el tiempo de comer todo lo saludable

Cuando el bebé ya haya cumplido los nueve meses de edad puede poco a poco comer casi de todo siempre y cuando no esté muy salado. Tampoco hay necesidad de hacer puré la comida como antes, es suficiente cortar en pedazos muy pequeños o aplastar con un tenedor.

Salchichas de hígado y moronga (Slátur), la mayoría de los acompañamientos para pan, el jitomate, las naranjas y otras frutas se pueden añadir al menú del bebé. Se le puede también dar purés de los que la familia come, para ocupar el lugar de los purés y papillas para bebés. También se puede empezar a cocinar la comida del bebé ligeramente, pues a esta edad ya no es necesario seguir hirviéndole todo.

### Agua, leche fortificada y leche materna para beber

Un tipo de comida con el que tenemos que esperar para darle al bebé son los alimentos procesados como los embutidos, o por ejemplo comida lista para comer que normalmente está muy salada y por ello no es aconsejable para bebés. También es bueno darle leche fortificada en su primer año en lugar de la leche de vaca común. La leche parcialmente descremada, (Léttmjólk), la leche descremada (undanrenna), leches light y el skyr son alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas y por ello no son recomendables para niños pequeños. Los niños necesitan grasas.

Los endulzantes y los azúcares dañan los delicados dientes del bebé. Recordemos también que los hábitos alimenticios se hacen desde pequeños. Si el niño recibe papillas dulces de pequeño, cuando crezca más no va a querer comer otro tipo de purés que no sean dulces.

**Buen consejo:** No hay que darle al bebé alimentos endulzados ni azucarados. Ello daña los delicados dientes del bebé. Debemos tener en mente que el bebé forma sus hábitos alimenticios desde ésta edad. Los niños que recibieron papillas endulzadas no querrán comerse otro tipo de papillas cuando crezcan.



## Las comidas después de los nueve meses

Después de los nueve meses de edad la mayoría de los niños ya pueden comer con su familia a horarios normales de comida. Hay que tener en cuenta de todos modos que los niños necesitan comer frecuentemente, por lo menos de 4 a seis veces al día. Lo mejor es tener reglas en la comida porque a los niños se les hace muy difícil tener que esperar por la comida y estar hambrientos. No es de mucha importancia que la comida caliente se le de en la tarde o al mediodía, e incluso dos veces al día, lo que sí importa es tener determinadas reglas ello. En la próxima página se dan algunas ideas para las comidas para bebé.

## Ejemplos de comidas para niños mayores de nueve meses:

Temprano por la mañana: Leche materna\*.

Desayuno: Leche materna\* y pan con acompañamiento o puré. Una cucharadita de aceite de pescado o 4 gotas de vitamina D.

Almuerzo: Comida caliente, carne/pescado /huevo, verduras y papas/arroz/pasta.  
De beber agua.

Refrigerios en la tarde: Leche materna\*, pan con acompañamiento.

Cena: Leche materna\*, papilla o pan con acompañamiento. Puré de frutas.

\*Los niños que no están siendo amamantados deben recibir leche fortificada o leche en polvo para beber, pero en la papilla puede usarse leche normal de vaca.

## Dieta vegetal para el bebé

Si al bebé no se le da carne ni pescado debe entonces pensarse más a fondo en lo que se le va a alimentar pues corre el riesgo de tener una alimentación escasa en nutrientes. Una dieta vegetal si puede darle al bebé una nutrición suficiente, siempre y cuando reciba leche y lácteos y purés o papillas fortificados con hierro, entre otros alimentos del reino vegetal. Una dieta vegetal estricta que también excluye el consumo de huevos y leche no es aconsejable para un bebé a menos que se cuente con el conocimiento especial o si hay alguien que les guíe. Si la madre no come nada que no sea vegetal, puede disminuir los nutrientes de la leche materna, especialmente la vitamina B. Sería entonces recomendable tomar tabletas de vitamina B diariamente para que la leche de la persona vegetariana no sea escasa en ésta vitamina.



## Alimentos preparados y listos para bebés

### Comida envasada para bebés

Las papillas que vienen en frascos, ya sean de carne o de fruta, son muy populares como alimentos para bebés. Las papillas que se ofrecen son por lo general de buena materia prima y tampoco se le añade sales ni ninguna otra cosa que podría dañar al bebé. Por ello no hay ninguna razón para temer darles estas papillas. Aparte, son muy prácticas mientras el niño todavía no come lo que come el resto de la familia, pero es no recomendable dárselas todos los días puesto que el bebé necesita aprender a comer comida normal, sobre todo después de los 9 meses de edad. El bebé necesita practicar el morder y tragar comida más sólida que las papillas.

### Comida deshidratada y en polvo

Hay muchos tipos de comida en polvo para bebés. Este tipo de comida difiere mucho en cuanto a sus componentes y su calidad. Las papillas listas que están hechas de harina pura, son buen alimento para los niños, incluso hasta mejores que las hechas en casa puesto que estas han sido enriquecidas con hierro y son fácil de digerir. Pero también es posible conseguir todo tipo de mixturas de leche en polvo, harina y azúcar o de vegetales deshidratados y leche en polvo. No se recomienda este tipo de comida para bebés menores de seis meses. Las mixturas endulzadas tampoco son buenas porque acostumbran al niño a comer cosas dulces y después no quieren comer todo con dulce. Los bebés deben conocer y acostumbrarse a diferentes sabores que no son dulces, necesita conocer lo que es la comida buena y variada. Las mixturas de comida deshidratada en polvo pueden ser útiles en viajes o cuando no se consigue algo más, pero no deben ser usadas diariamente.

**Buen consejo:** Los bebés deben conocer y acostumbrarse a diferentes sabores que no son dulces, necesita conocer lo que es la comida buena y variada.

## Nutrición y hábitos fecales

Un bebé que está tomando pecho puede evacuar varias veces al día o en un periodo de varios días, sin que esto sea nada extraño. Cuando se le empiezan a dar comida sólida, sobre todo cuando empieza a recibir productos lácteos, la digestión cambia y por ello es importante estar al tanto de que las heces fecales sean suaves y que el bebé no tenga dificultad para empujarlas de sí.

### Estreñimiento

A los bebés mas pequeños que están solamente tomando pecho no les da estreñimiento aunque no evacuen durante varios días. Si es que les da, les ayuda darles un masaje en la barriguita y hacer “bicicletas” con las piernas. A los bebés que ya están tomando leche en polvo o comida sólida se les puede dar una cucharadita de extracto de malta al día, vaciándosela en los líquidos que normalmente bebe. El extracto de malta no hace ningún mal y se puede obtener en cualquier farmacia.



Si el bebé ya está recibiendo comida sólida es importante que el bebé reciba suficiente fibra cuando le de estreñimiento. Se le puede dar papilla dos veces al día aparte de verduras y frutas hervidas pero hay que cuidar la cantidad de lácteos que se le dan. No está bien de todos modos retirarle los lácteos por completo cuando le da estreñimiento. Es de vital importancia que el bebé reciba muchos líquidos, tanto agua como jugos de frutas y leche. También se le puede dar ciruela pasa en papilla. Papilla de rúgbrauð puede también ser útil (ver la receta al final del folleto).

## Diarrea

Muchos trastornos digestivos se presentan en el primer año de edad y es normal. Se dice que es una situación normal si por ejemplo el niño tiene diarrea durante dos días. Es de mucha importancia que el bebé reciba muchos líquidos que sustituyan a los que está perdiendo con la evacuación, pero se le puede dar de comer si es que tiene apetito.

Si el bebé tiene mucha diarrea, se nota enfermo y no quiere tomar ni comer nada, hay que contactar al doctor de inmediato.

Muchas veces las heces fecales de los bebés son demasiado sueltas que incluso pueden llegar a diarrea. Pero si el niño está pesando normalmente, las heces fecales sueltas no deben darnos preocupación si el niño sigue subiendo de peso como debe. A veces les da diarrea a los niños porque están recibiendo muy pocas grasas en su alimentación, por ejemplo, si se les da leche descremada (léttmjólk) o leche completamente descremada (undanrenna) en lugar de leche más gruesa. También les da si no comen nada de grasa o salsa sobre la carne o pescado que se le da, o se le está dando demasiado jugo de frutas. Una diarrea de estas se quita rápidamente en cuanto se le da al bebé mas grasas en su comida.

La oficina de cuidado infantil puede ofrecer mejor y mas detallado consejo sobre el estreñimiento y la diarrea.

## Recetas

Todas las recetas son para una sola porción. Puede ser bueno preparar de 5 a diez veces más cantidad de los platillos calientes y refrigerar en pequeñas cantidades.

### Papilla de avena

**2 cucharadas de harina de avena**

**1 dl de leche entera o fortificada**

**1/2 dl de agua**

Mezclar la harina con un líquido frío. Revolver y hervir a fuego lento por 5-10 minutos. Se puede poner también una cucharada de puré de manzana o de manzana.



### **Papilla de pan rúgbrauð**

- 1 rebanada de pan rúgbrauð sin orillas**
- 1 1/2 cucharada de harina de arroz**
- 1 dl de leche entera o fortificada**
- 1 1/2 dl de agua**

Deshacer la rebanada de pan y dejar remojar en agua. Calentar junto con la harina de arroz y revolver bien. La papilla no debe dejarse hervir por largo tiempo. Se puede mejorar el sabor poniéndole jugo de mora o puré de manzana.

### **Platillo de carne de cordero**

Este platillo se debe hacer en mayor cantidad que lo que aquí se escribe y refrigerar en 5-10 porciones en recipientes pequeños.

- 30 g de carne de cordero**
- 1 papa pequeña**
- 1/2 zanahoria**
- 20 g de auyama**
- 1 dl de agua**
- Perejil (no es necesario)**

Hervir la carne por 30 mins. O más si es que tiene huesos o es una porción grande. Lavar, pelar y cortar y poner a hervir junto con la carne en sus últimos 15 minutos hasta que todo se ponga suave. Hacer todo puré en una procesadora de alimentos o con algún utensilio. Adelgazarse el puré con agua hervida según se necesite, condimentar con perejil al gusto.

### **Pescado con papas y verduras**

No es necesario preparar el pescado de manera especial para el bebé, solo se necesita cortar lo que se le va a dar antes de que se le ponga sal al pescado. Un poco de salsa o de grasa tampoco hace daño, al contrario, es bueno hacer puré el pescado con mantequilla, aceite, o salsa.

- 30 g de abadejo u otro pescado fresco**
- 1/2 zanahoria, una cabeza brócoli o coliflor**
- Una papa hervida**
- Mantequilla o aceite**

Hervir las verduras en un poco de agua por 10 mins. Poner el pescado en la cacerola y hervir todo junto por 5 minutos más. Hacer puré el pescado y las verduras hervidas con las papas y un poco de aceite, salsa o mantequilla.



## Salsa

Los bebés pueden normalmente comer de las salsas que los demás comen en su casa, siempre y cuando que la porción del bebe se retire antes de que a la salsa se le ponga sal. No se recomienda usar paquetes de salsa lista puesto que estas vienen muy saladas. También se puede hacer salsa especial para el bebé.

**2 cucharadas de harina**

**1 dl de verduras o consomé de carne o leche**

**1 cucharadita de aceite o mantequilla**

Revolver la harina y el líquido usado en una cacerola. Calentar hasta que se engruese y agitar bien. Poner el aceite o la mantequilla.

## Carne molida

**1 jitomate fresco o de lata**

**2 cucharadas de zanahoria cortada**

**1-2 cucharadas de agua**

**20-30 g de carne molida**

**Basilisco u orégano**

**1 cucharada de aceite**

**1 papa hervida o 60g de pasta hervida**

Retirar la piel del jitomate, poniéndolo en agua hirviendo. Mezclar en una cacerola el jitomate, la zanahoria, agua y hervir a fuego lento por 5 mins. Poner después el aceite y condimento. Hacer puré de la papa o cortar la pasta en pequeños pedazos y mezclar todo.