



## **Nutrición infantil – extracto**

En el primer año de edad se crea la base de los hábitos alimenticios futuros del bebé.

### **Recomendaciones para bebés de hasta 6 meses de edad**

La leche materna es el alimento más importante en los primeros seis meses para el bebé, al igual que las gotas de vitamina D que se le dan desde cumplido un mes de edad. Si un bebé no está siendo amamantado, lo mejor es darle fórmula para bebés, la cual debe ser preparada de manera correcta y debe también tenerse mucho cuidado con la higiene y limpieza al hacerlo. Si el bebé se está desarrollando bien y no surgen problemas, no necesita ningún otro tipo de alimento los primeros seis meses de edad, sino solamente la leche materna. En caso de no estar tomando pecho, debe dársele leche en polvo. Cualquier otro tipo de alimentos no solamente es innecesario sino que puede tener muchas desventajas para la salud del bebé.

### **Presentándole alimentos nuevos**

Sea que la leche que sale no fuera mucha cuando se amamanta al bebé, debe ponerse entonces al niño a mamar más seguido para que estimule la producción de leche de la madre. Si es necesario un suplemento, lo mejor es darle leche en polvo para bebés, pues las papillas y otro tipo de alimentos sólidos no se le deben dar a los bebés de ésta edad.

Si el bebé tiene más de cuatro meses de edad y necesita que se le aumente la cantidad de alimento, entonces si puede empezar a dársele alimentos sólidos. Para hacer este cambio en su alimentación debe esperarse hasta que se deje de amamantarlo, y debe de darle poquito a la vez, un solo tipo nuevo de alimento, y esperar algunos días para poder presentarle un alimento nuevo.

El primer aumento alimenticio: La papilla de harina de arroz o también las zanahorias o las papas hervidas y hechas papilla, así como los plátanos hechos papilla. No se recomienda la leche de vaca para esta edad.

### **Recomendaciones para bebés de 6 a 9 meses de edad**

A los 6-9 meses de edad, el bebé ya consume comida más variada hecha papilla y ya bebe de vasitos con boquilla. Si se le da biberón, hay que empezar a retirárselo ya y nunca más darle biberón por las noches. Es aconsejable que el bebé siga siendo amamantado hasta que su alimentación sea un tanto variada. Se le da agua y leche reforzada a beber; la leche entera está bien si es usada en cantidades pequeñas en las papillas. Darle la vitamina D en forma de gotas o una cucharadita de aceite de bacalao (lýsi). primer aumento alimenticio: La papilla de harina de arroz o también las zanahorias o las papas hervidas y hechas papilla, así como los plátanos hechos papilla. Después de darle el primer aumento alimenticio, se le pueden empezar a dar papillas de cebada, trigo, centeno, mijo y avena. Es aconsejable darle papillas enriquecidas con hierro, pero nunca darle papillas endulzadas. Ahora puede darle carne hervida y bien hecha papilla, junto con papas y verduras. Hígado y salchichas de hígado (las cuáles contienen mucho hierro) pueden dársele sólo de vez en cuando, por ningun



motivo todos los días. Todas las verduras deben ser lavadas muy bien y ser hervidas. Las verduras pueden ser brocoli, col, coliflor, nabos, pimientos y chícharos. Después de los 7 u 8 meses de edad, puede empezar a dársele pescado, huevo, pasta y arroz. Puede ponerse a las verduras o la carne una cucharadita de aceite o de mantequilla, ya que el bebé necesita mucha grasa. El puré de frutas debe ser hecho por ejemplo con manzanas o peras, melon cortado o plátano (En trozos pequeños o hecho puré) No se debe nunca poner sal a la comida de los bebés.

### **Recomendaciones para bebés de 9 a 12 meses de edad**

Hay que darles leche reforzada y agua para beber. Una cucharadita de aceite de bacalao (lýsi) debe dársele diariamente. Cualquier tipo de papilla le va bien, por ejemplo de cebada, centeno, harina de arroz o avena. No hay que darles papillas endulzadas. La carne ahora ya puede ser hervida o asada (pero hay que tener cuidado en no quemar la carne o asar demasiado) con papas y verduras. Ya no se necesita hacer papilla con la carne sino que ahora se puede simplemente cortar en pedazos pequeños o desmenuzar. Se le puede dar pescado, huevo, pasta o arroz. También se debe usar una cucharadita de aceite o mantequilla en su comida. En este punto, ya se le puede dar slátur, la mayoría de los embutidos, jitomates, naranjas y otras frutas. No se le debe poner sal a la comida de los bebés.

### **Comida NO aconsejable para los bebés de hasta 12 meses de edad.**

La comida salada o ahumada, carne procesada y prensada. No se debe usar sal en la comida de los bebés. Los endulzantes, la comida azucarada, miel o dulces. La leche entera y los productos lácteos acidificados solo deben usarse en las papillas y al cocinar, pero no como bebida o como una comida completa. Los alimentos reducidos en grasa como el skyr, la leche semi descremada y la leche descremada no son apropiadas para los bebés menores de doce meses, debido al alto contenido proteínico. Los jugos de fruta, los jugos saborizados y los refrescos carbonatados. Rubarbo, espinaca y apio. Nunca hay que dársele al bebé comida que pueda atorarse en la garganta, como nueces, caramelos o bocados grandes o duros. Si se le da chupón, no debe por ningún motivo ponerle nada endulzante, ni siquiera miel, ya que esto afecta los dientes del niño aunque estos ni siquiera le hayan salido. La miel por otro lado puede causar infecciones intestinales y estomacales serias en los bebés. Debido a los hongos que pueden a veces encontrarse en las pasas, debe limitarse la cantidad de pasas que se le da al bebé, debe ser por ahí de los 120 gr. máximo a la semana o aproximadamente unos 17 gr. al día.