

## **II) Alimentación del Bebé:**

La leche materna, el mejor alimento para la cría humana, debe mantenerse, ojalá hasta el primer año. Hay mujeres que por distintas circunstancias no les es posible llegar al año, y eso está bien. El amamantar no debe ser un deber ser, no debe ser una imposición. Para otras, es posible prolongar la lactancia por más tiempo. Es importante facilitar esto, si ello le hace sentido a la madre, eso si pienso que el extenderla por más tiempo, será siempre y cuando ambos, niño/a y madre, disfruten de la experiencia. Si la madre está muy agotada o el niño/a muy demandante, es conveniente suspenderla.

La leche materna es entonces, reemplazada por leches vegetales, yogurt de pajaritos (Kefir) o yogurt casero. Si no hay alergia, puede darse leche de vaca, ojalá no industrializada, en poca cantidad.

### **Otros alimentos**

#### **Los jugos:**

Habitualmente se sugiere partir con jugos de fruta recién exprimidos a los 5 meses. De frutas frescas, cítricas en la mañana (100 a 200cc), diluidos en 1/3 de agua. Naranja o mandarina, puede ser con zanahoria o manzana con kiwi, en el invierno. Durazno, ciruela, damasco, etc, en el verano.

#### **La Comida:**

Se sugiere iniciar el almuerzo desde los 6 meses, la cena desde los 7 meses. Esto es una INVITACIÓN a los placeres de esta vida, jamás una imposición. Si al principio no quiere comer, será porque aún no está preparado, ya mañana querrá.

##### **1) Almuerzo:**

½ a 1 taza de sopa-puré de verduras sin aliños, ni sal, verduras cocidas al vapor:

- Verduras de color verde: acelga, espinaca, p. verdes, zapallo italiano, hinojo, apio.
- Verduras de color rojo: betarraga
- Verduras de color amarillo: zapallo amarillo (zanahoria si no hay constipación)

- Granos:

(Si no hay sobrepeso) Agregar 1-2 cucharaditas de arroz integral, mijo pelado o quínoa (bien lavada).

- Aceites:

Agregar siempre 1 cucharadita de aceite de Oliva crudo, al plato.

Nota: Las legumbres (pasadas o coladas) y carnes blancas se incorporan desde los 8m-1 año. Ojalá no dar carne roja el 1º año. Tampoco dar papa, tomate, ni berenjena, antes del año, por su efecto excesivamente estimulante.

2) Postre:

Idealmente alejado de la comida y Siempre FRUTA, dar ½ -1 fruta cruda rallada; Iniciar con manzana, pera, agregar durazno, ciruela, kiwi sin pepas, ciruelas, etc. El plátano sin la fibra y sin pepas después de los 7 meses, por lo cálido y si no hay constipación.

3) Cena:

Será lo mismo que al almuerzo, vigilando que sea de fácil digestión, para no interferir el sueño nocturno.

4) Leches vegetales:

Considerar las leches vegetales de almendras, avena, arroz, quínoa, mijo, ojalá aprender a hacerlas en casa, para que sean más nutritivas.