

I) 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 de dar pecho, y eso está bien, el amamantar no debe ser un deber ser, no debe ser una imposición. Para otras mujeres, es posible prolongar la lactancia por más tiempo, lo que deben darse las condiciones para facilitar esto. Es necesario promover la lactancia, y de ser posible favorecer ambos, niño/a y madre, disfruten de la experiencia. Si la madre está muy agotada o el niño/a se vuelve 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 lo menos industrial posible.

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 2/3 de zumo y 1/3 de agua. Naranja o mandarina, puede ser con zanahoria o manzana con kiwi, en el invierno. Durazno, ciruela, damasco, y otros 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.

También la madre puede intentar el baby led weaning (BLW), forma en que se dan alimentos sólidos, pero de consistencia blanda, aptos para que el bebé los coma con las manos, experimentando una manera libre y exploratoria de alimentarse. Esta modalidad requiere eso sí, de acompañamiento de otras madres expertas en la materia para orientar la elección del alimento y prevenir sobre el atoro del niño o niña.

Advertencia: Es necesario que, ante la sospecha de alergia alimentaria, el inicio de los alimentos debe ser de a uno. Se le da una verdura por 2 a 3 días y si no hay reacción se agrega la siguiente, lo mismo con granos integrales y frutas.

1) Almuerzo:

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

-Verduras de color verde: p. verdes, zapallo italiano, hinojo, apio.

Acelga y espinaca en poca cantidad y ojalá orgánicas.

- Verduras de color rojo: betarraga, introducir de a poco.

- Verduras de color amarillo: zapallo amarillo, zanahoria si no hay constipación.

-evitar la papa, puede ser papa camote.

- 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 (primer prensado en frio, 0,3% de acidez) al plato.

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

Nota 2: en caso sospecha alergia alimentaria, debe iniciarse alimentación de uno solo alimento, e ir cada 2 a 3 días incorporando los siguientes, si no hay síntomas digestivos o alérgicos evidentes. Lo mismo se hará con las frutas.

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, arroz, quínoa, mijo, ojalá aprender a hacerlas en casa, para que sean más nutritivas.

Dr. José Antonio Soto L.