

Parafarmacia Cabrera

# Alimentación del bebé de 0 a 12 meses

Juana María Cabrera Hergueta

## **ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE**

### **Lactancia materna**

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede dar a su bebé. Es el único alimento capaz de cubrir por sí solo todas las necesidades energéticas y nutritivas indispensables, en las proporciones adecuadas al ritmo de crecimiento y maduración del bebé.

¿Cómo dar el pecho? Los primeros días a demanda; poco a poco, se irá estableciendo un horario cada 2 o 3h. Entre el segundo y el tercer mes, los períodos entre tomas serán de aproximadamente 3h durante el día y un período de descanso nocturno de 6h.

Se aconseja ofrecer los dos pechos, empezando por el pecho con el que terminó la última toma. No conviene alargar más de 20 minutos.

¿Cuál es la mejor postura? Las primeras tomas pueden ser más cómodas en posición decúbito lateral. Después cada madre puede adoptar la postura que le parezca más cómoda, teniendo en cuenta que debe tener la espalda bien apoyada para no sobrecargar la zona cervical y dorsal. Después de la tetada se aconseja incorporar al bebé para favorecer que eructe dándole uno golpecitos en la espalda y dejándolo después en la cuna.

Higiene de las mamas: La principal medida será la ducha diaria con agua y después secar cuidadosamente y sin frotar. Para mantener las mamas bien secas es conveniente utilizar discos absorbentes. Si saliera alguna grieta no tenemos que abandonar la lactancia, podemos utilizar pomadas especiales y/o utilizar pezoneras.

A veces puede ser conveniente extraer y conservar la leche materna (aliviar el endurecimiento de las mamas, cuando la madre se tiene que separar del bebé...). Para ello utilizaremos los extractores de leche, manuales o eléctricos. Una vez extraída podemos almacenarla en bolsas herméticas.



### **Lactancia artificial**

Hay algunas situaciones en las que está desaconsejada la lactancia materna (si la madre está tomando determinados medicamentos, si padece determinadas enfermedades...) o bien que la madre decide voluntariamente que no quiere dar el pecho a su bebé, o que hay problemas en las mamas... En este caso recurriremos a las fórmulas artificiales.

Las fórmulas de inicio están destinadas a la alimentación del lactante desde que nace hasta los 4 a 6 meses de vida.

Los biberones de leche de fórmula son una alternativa a la lactancia materna. Deben prepararse en la proporción de un cacito de leche, raso con el cuchillo y sin comprimir, por cada 30ml de agua hervida. Es mejor preparar el biberón antes de cada toma; la temperatura ideal de administración es de 37-40°C; si debe salir de casa, es mejor llevar el agua a la temperatura adecuada en un termo y preparar el biberón en el momento de su uso. Nunca se debe llevar el producto preparado y caliente (riesgo de crecimiento bacteriano).

¿Cómo dar el biberón? Ponga a su bebé en posición semiincorporada. El biberón debe colocarse de forma que la tetina esté siempre llena de leche. En el caso de que sobre leche no debe aprovecharse para una toma posterior, sino que debe desecharse. Es aconsejable que durante la toma y, sobre todo, al final, el niño eructe.

## **ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ A PARTIR DE 4 A 6 MESES**

### **Cuando la leche ya no es suficiente**

Una vez superado el período de lactancia exclusiva, ya sea de leche materna o de fórmula, que dura los primeros 4-6 meses de la vida del lactante, se llega a un período de transición (entre los 6 meses y el año de edad), en el que se van introduciendo alimentos diferentes de la leche. Esto se debe a que los requerimientos nutricionales del lactante van aumentando a medida que éste crece e incrementa el peso, de manera que a partir de esa edad podrían aparecer carencias en algunos nutrientes, si no se aportara esa alimentación complementaria.

### **Leche de continuación**

Es conveniente introducirlas a partir del 6º mes. No va a ser el único alimento del lactante, sino que sería el complemento indispensable de la diversificación alimentaria compuesta por productos a base de cereales, sopas, purés, papillas...

El aporte mínimo diario de leche ha de ser al menos de 500ml, para cubrir como mínimo el 50% de sus necesidades energéticas diarias.



### **Alimentación complementaria**

Se debe introducir no antes de los 4 meses ni después de los 6 meses de edad y se hará sustituyendo de manera gradual cada una de las tomas de leche que recibe el lactante por alimentos complementarios, con intervalo de tiempo suficiente para que el niño vaya aceptando los nuevos alimentos y pueda detectarse más fácilmente cuál de ellos es el causante de los eventuales problemas que puedan aparecer (intolerancias, alergias...).

Los alimentos deben tener bajo contenido en sal; tampoco se recomienda endulzar los alimentos.

Papilla de cereales: En general, los cereales son el alimento elegido para iniciar la alimentación complementaria, y no deben administrarse antes del 4º mes. Inicialmente los cereales serán sin gluten (arroz, maíz, soja, tapioca y mijo) para evitar intolerancias a esta proteína (celiaquía). Los cereales con gluten se introducirán entre los 7-8 meses.

¿Cómo debemos preparar la papilla? Debemos utilizar la leche que habitualmente toma el bebé y añadir los cereales. Se recomienda añadir el primer día un cacito e ir aumentando diariamente hasta conseguir una papilla más espesa, que daremos con cuchara, o más líquida, si queremos dársela en el biberón. Esta papilla la daremos una vez al día, al principio, por la mañana o por la noche y, después, dos veces a día.

Son menos recomendables las papillas lacteadas, ya que la cantidad de leche que estamos dando va a depender de la dilución que se efectúe.



**Papilla de fruta:** El aporte de fruta es importante por la vitamina C y la fibra que contiene. Es el primer alimento que se recomienda introducir en los niños con lactancia materna. En los niños alimentados con fórmula adaptada, suele introducirse después de conseguida una buena aceptación de los cereales, aunque puede hacerse al revés, primero la fruta y después los cereales.

Habitualmente, se introduce hacia el 4<sup>º</sup>-6<sup>º</sup> meses de edad. En ocasiones, se puede empezar a ofrecer al lactante como zumo de frutas natural, y más adelante en forma de papilla. Es conveniente introducir las frutas menos alergizantes, como manzana, plátano, pera y naranja, añadiendo más tarde otras variedades; deben utilizarse frutas variadas para contribuir a educar el gusto, pero es preferible evitar frutas como kiwi, fresón, fresa, melocotón, frambuesa y moras. Pueden emplearse en zumo o en papilla. No deben endulzarse con azúcar. No debemos añadir galletas (a no ser que sean sin gluten) hasta los 7-8 meses.

**Verduras y hortalizas:** Las verduras mezcladas en forma de purés aportan proteínas de origen vegetal, minerales, vitaminas y fibra. Suelen introducirse tras la fruta en los niños con lactancia materna, y tras los cereales y la fruta en los niños con lactancia artificial. Debe comenzarse su introducción al comienzo del 2<sup>º</sup> semestre, con una o dos verduras, para ir gradualmente incorporando todas las verduras en forma de puré. Al principio, se introducirán las patatas, judías verdes, calabacín, zanahorias, etc., para ir gradualmente incorporando todas las verduras, a excepción de col, coliflor, nabo, ajo, espárragos, espinacas, acelgas y remolacha.

¿Cómo debemos preparar La papilla de verduras? Debemos cocer las verduras con poca agua y aprovechar su caldo de cocción y no debe añadirse nada de sal. Una vez hervidas, las trituraremos y podemos añadirle una cucharada de aceite de oliva. No debemos conservar las verduras cocidas ni los purés más de 24-48 h en la nevera, o bien congelarlos después de su elaboración.

**Carnes:** Fuente rica de proteínas; también contienen lípidos, hierro, cinc y ciertas vitaminas.



Inicialmente se utilizará el pollo o el pavo sin piel, a partir del 6<sup>º</sup> mes, ya que es la carne menos grasa. Se recomienda un aporte de 40-50 g al día. Seguiremos con a ternera, cordero y cerdo. Conviene dar la carne cocida y triturada junto con patata y/o verdura. No se aconseja el uso de las vísceras (hígado, sesos...) ya que son ricas en colesterol y grasas saturadas.

**Pescado:** No es recomendable su administración hasta el 9<sup>º</sup>-10<sup>º</sup> mes. Hemos de comenzar administrando los pescados blancos (menos grasos); los pescados azules se introducirán a partir del año de edad. El pescado congelado tiene los mismos nutrientes que el pescado fresco. Utilizar preparaciones al vapor y/o a la plancha.

**Huevo:** Por su capacidad alergénica y su contenido en colesterol, debe administrarse a partir del 9<sup>º</sup> mes: introducir primero la yema cocida, añadida, por ejemplo, al puré de mediodía (empezaremos por la cuarta parte de la yema, después la mitad, la tercera parte y finalmente la yema entera), y tomar el huevo entero (con la clara) hacia los 12 meses. No administrar el huevo crudo, siempre cocido. El huevo puede sustituir a la carne, aunque la frecuencia de consumo es de 2-3 unidades a la semana.

**Legumbres:** Pueden introducirse en la dieta entre el 10 y el 12 mes, añadidas al puré de verduras de forma progresiva y en pequeñas cantidades para evitar flatulencias y favorecer la digestión.

**Yogur:** No debe de administrarse antes de los 8-10 meses de edad. Debemos utilizar yogur natural, sin azúcar, sólo o mezclado con la papilla de frutas. Un inconveniente de los yogures con sabores es su gran contenido en azúcares y, en ocasiones, aromatizantes/colorantes. . Lo mismo es válido para otros productos lácteos como quesitos, queso fresco o petit-suisse que pueden añadirse como postre de la comida o como merienda. Con respecto a Mi primer Danone, decir que son elaborados con leche adaptada y tienen menor acidez que los yogures; esto favorece la aceptación y tolerancia a partir del 6º mes.

### **Consejos en la introducción de alimentos complementarios**

-Todos los cambios se realizarán lentamente, con intervalos de introducción para cada nuevo alimento de entre 8 y 15 días.

-Evitar condimentos fuertes y bebidas estimulantes y/o azucaradas.

-Hay que dar agua al bebé, siempre que la pida, y ofrecerla frecuentemente, aunque no la pida.

-Los alimentos deben tener un bajo contenido en sal; tampoco es recomendable endulzar los alimentos.

### **Ejemplo de papilla de frutas**

100g de manzana

75g de pera

100g de pulpa de naranja

75g de plátano

Lavar previamente las frutas antes de pelarlas. Una vez lavadas, trocearlas sacando el corazón, y triturarlas con la batidora.

Administrar enseguida la papilla al bebé, para no perder los aportes vitamínicos. En caso de rechazo, añadir 2-3 cucharadas de cereales.

En niños reacios a tomar fruta, se puede escaldar la fruta en agua hirviendo durante 1-2 minutos para mejorar el gusto.

### **Ejemplo de puré de verduras y pollo**

50g de patatas

40g de zanahoria

40g de judías verdes

10g de aceite de oliva (añadir después de hervir)

Hervir toda la verdura y añadir 50g de pollo cocido desmenuzado.