

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Del bebé vulnerable al niño formado

CRECER CON SALUD

El bebé tiene un largo recorrido de aprendizaje: aprender a mamar, masticar, tragar, manipular alimentos y cubiertos, descubrir diferentes olores, texturas y gustos y, lo más importante, debe aprender buenos hábitos. Son muchas cosas nuevas, debemos dar tiempo al niño para que explore, se manche, tire cosas al suelo, se meta los dedos en la boca... debemos tener paciencia.



■ POR LARA LOMBARTE

Durante este primer año de vida es cuando más cambios se dan. Es la etapa donde se produce un incremento de peso más significativo, ya que durante los cuatro primeros meses deben doblar el peso y triplicarlo al año. En cuanto a la altura, el niño pasa de medir entre 45-50cm a 75-80cm en el primer año de vida, es decir, que crece unos 40cm a lo largo de un año. En el segundo año crece unos 20cm y, posteriormente, de 7 a 10cm por año. En cuanto al cerebro, éste incrementa 2gramos al día. La dentición comienza a los 6 u 8 meses, y supone para el bebé un gran gasto energético. Es obvio que una alimentación adecuada es vital para el correcto desarrollo tanto físico como psíquico del niño, forjar un buen sistema inmunológico y para asegurar la correcta actividad de sus funciones vitales.

LACTANCIA

Según la Asociación Española de Pediatría “la leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y, desde el punto de vista emocional, le asegura el establecimiento de un buen vínculo ma-

dre-hijo y una adecuada relación de apego seguro con su madre, ambos esenciales para un correcto desarrollo como persona independiente y segura. Por todo ello, la lactancia materna es considerada el método de referencia para la alimentación y crianza del lactante y el niño pequeño”.

Partiendo de esta base, cabe destacar de nuevo la importancia de la lactancia materna y erradicar ciertas leyendas urbanas que dejan a la leche materna como un alimento insuficiente para el bebé. Numerosos estudios han demostrado que la leche materna es superior en cuanto a calidad respecto a otras leches (leches de fórmula artificial). Ya que, a largo plazo, los niños no amamantados padecen con más frecuencia dermatitis atópica, alergias, asma, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, diabetes mellitus, esclerosis múltiple y cáncer (las niñas tienen más incidencia a tener cáncer de mama). También los niños no amamantados de forma natural, presentan peores resultados en tests de inteligencia, son más propensos a ser hiperactivos, sufrir ansiedad o depresión.

Amamantar es la forma natural para la madre de proporcionar alimento y bienestar a su hijo. La leche materna es un alimento vivo y personalizado. Cada bebé obtiene justo la cantidad que necesita y con los nutrientes adecuados. La leche no tiene la misma composición en la primera semana que en el sexto mes, ni tampoco al inicio y al final de la toma. Desde el punto de vista de la mujer, dar el pecho forma parte de su sexualidad.

Los primeros años de vida son de vital importancia desde el punto de vista nutricional, ya que de ello dependerá el crecimiento y el desarrollo del bebé



OBJETIVOS

- ✓ Satisfacer las necesidades nutritivas
- ✓ Prevenir y/o tratar posibles situaciones patológicas
- ✓ Crear unos buenos hábitos alimentarios en el niño, que deberá mantener el resto de su vida

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida

Toda mujer que acaba de dar a luz está perfectamente lista para amamantar a su hijo, salvo escasas excepciones por problemas médicos graves. La primera leche que encuentra el bebé al mamar tras el parto es el calostro, (líquido amarillento que contiene todos los nutrientes que el recién nacido necesita, le protege hasta que su sistema inmunológico empieza a funcionar y estimula la maduración de su aparato digestivo. Repleto de proteínas e inmunoglobulinas, con gran cantidad de calorías en poco volumen). El calostro tan solo dura tres días. Tras él, aparece la llamada “subida de leche”, y aquí la composición de la leche varía, se disminuyen ligeramente las proteínas, y se incluyen más grasas e hidratos, entre otros.

Se ha de destacar que, aparte de que para el bebé es el mejor alimento, el vínculo afectivo que se crea con el niño durante este proceso es indispensable para que el niño se sienta querido y crezca con una mayor autoestima. Por todas estas razones (y las que se describen en los cuadros siguientes) y, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros seis meses de la vida del niño y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los dos años de edad o más. Aun así, no hay que ser alarmistas, las leches de continuación son cada vez mejores y suplen todos los nutrientes de forma similar.

PROCESO DE DIVERSIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Una vez superados los seis primeros meses de vida del niño, se empiezan a introducir diferentes alimentos para complementar su dieta, ya que el niño requiere otros nutrientes no disponibles en la leche materna, pero, como hemos dicho, es para complementar, es decir, la leche materna o de continuación sigue siendo el principal alimento, hasta aproximadamente el año. Empieza a despertar su curiosidad y a hacer las primeras señales que alertan de su apetito.





Pero, ¿cómo llevar a cabo esta introducción de alimentos? Debe ser de manera progresiva, lenta y en pequeñas cantidades. Con intervalos de 8-15 días por cada nuevo alimento que se incorpore, y siempre se debe de observar la tolerancia del niño para descartar así posibles alergias alimentarias.

¿Cuándo? Esto siempre dependerá del desarrollo psicomotor del niño y del interés que muestre para probar nuevos gustos y texturas, pero se debe de iniciar sobre los seis meses de vida.

Teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios de los niños se empiezan a formar en estas edades tan tempranas, es necesario educarlos de una manera consciente y adaptada a su edad. Debemos educarlos en los modales de la mesa, acostumbrar a su paladar a todos los sabores propios de los alimentos en sí, debemos incitarles a probar alimentos y sabores nuevos. Por lo tanto, es aconsejable seguir algunas pautas:

- En las preparaciones no se tiene que añadir: sal, miel ni azúcar, ya que enmascaran el real sabor del alimento.
- No potenciar alimentos de sabor muy intenso: conservas en vinagre, embutidos, dados de caldo, sopas en polvo, *ketchup* o mostaza.
- Cocciones: para evitar la pérdida de nutrientes, no se tienen que cocer mucho las verduras y hay que cocerlas con el mínimo de agua posible, y siempre tapar el recipiente. Evitar todas aquellas que incrementen las grasas, como fritos o rebozados.
- La leche de vaca no se tiene que introducir hasta los 12 meses y se debe observar muy bien su tolerancia.
- La media mañana y la merienda tienen que ser adecuados a la edad del niño. Potenciando al máximo las preparaciones de fruta fresca, yogures naturales y alguna galleta (tipo maría). En edades más avanzadas, se pueden dar bocadillos pequeños con una pieza de fruta. ■

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA para la mujer:

- ✓ Fortalece el vínculo con el hijo. Cuando el niño mama el cuerpo de la madre segrega oxitocina, hormona asociada a la ternura y el cariño.
- ✓ Facilita la recuperación posparto. Cada vez que el niño mama, el útero se contrae. Además, los músculos se tonifican.
- ✓ Ayuda a perder peso. Dar el pecho quema calorías, y esto ayuda a perder peso más fácilmente tras el parto.
- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario, y osteoporosis. Las mujeres que han amamantado al menos durante tres meses tienen menos riesgo de sufrir cáncer de mama y de ovario, así como osteoporosis, antes de la menopausia.
- ✓ La comida del bebé está siempre lista.

para el bebé:

- ✓ Le protege frente a infecciones y alergias.
- ✓ Promueve su salud en la edad adulta.
- ✓ Recibe valiosas dosis de contacto físico y amor. El intercambio de afecto entre madre y bebé desempeña un papel fundamental en el bienestar psíquico y emocional del niño.

CALENDARIO ORIENTATIVO DE LA INCORPORACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS

EDAD DE INCORPORACIÓN

CEREALES

Harinas sin gluten de 1 solo cereal (arroz o maíz)	A partir de los 6 meses
Harinas con gluten (trigo, avena, cebada, centeno)	A partir de los 7 meses
Sémolas de pasta o arroz	A partir de los 8 meses
Pan o galletas (tipo María)	A partir de los 8 meses
Pasta fina o arroz	A partir de los 10 meses
Cereales de desayuno (sin azúcar añadido)	A partir de los 2 años

VERDURAS

Purés finos (cebolla, judía verde, zanahoria, calabacín, calabaza...)	A partir de los 6 meses
Purés espesos	A partir de los 9 meses
Tomate sin piel ni semillas (cocido)	A partir de los 10 meses
Verdura cruda	A partir de los 12 meses
Verdura flatulenta (Col, alcachofa, espárragos)	A partir de los 18 meses

LEGUMBRES

Purés finos pasados por el pasapurés	A partir de los 10 meses
Legumbres chafadas/enteras muy cocidas	A partir de los 24 meses

PRODUCTOS LÁCTEOS

Lactancia materna	Exclusiva hasta los 6 meses
Leche adaptada de inicio (1)	Hasta los 6 meses
Leche de continuación (2)	De los 6 meses a los 12
Yogurt natural	A partir de los 10 meses
Queso fresco o tierno o requesón	A partir de los 10 meses
Leche entera	A partir de los 12 meses
Quesos semi-curados, secos o pastosos	A partir de los 12 meses
Postres: flanes, natillas, cremas...	A partir de los 12 meses

FRUTA

Zumos naturales, compotas	A partir de los 6 meses
Fruta triturada o desmenuzada	A partir de los 8 meses
Fruta troceada	A partir de los 12 meses
Frutas rojas y exóticas	A partir de los 18 meses
Fruta entera (piezas)	A partir de los 3 años

CARNE

Pollo, pavo, conejo, ternera	A partir de los 7 meses
Caballo, potro, cordero magro, jamón curado o cocido	A partir de los 12 meses
Embutidos con poca grasa	A partir de los 12 meses
Otros embutidos y charcutería	A partir de los 24 meses

PESCADO

Pescado magro (blanco: rape, lenguado, bacalao, merluza...)	A partir de los 9 meses
Pescado graso (azul: atún, sardinas, salmón...)	A partir de los 18 meses
Mariscos (gambas, moluscos, calamares...)	A partir de los 24 meses

HUEVO

Yema del huevo	A partir de los 10 meses
Huevo entero (nunca crudo o semi-crudo)	A partir de los 12 meses

GRASAS

Aceite de oliva crudo	A partir de los 6 meses
Aceite de oliva cocinado	A partir de los 12 meses

OTROS

Azúcar, miel, mermelada, sal, hierbas aromáticas	A partir de los 12 meses
Cacao y chocolate	A partir de los 18 meses

CUIDADO Alimentos delicados

A continuación se muestran los alimentos que presentan más probabilidades de que aparezcan intolerancias y/o alergias, por lo que es importante estar alerta y observar la reacción del niño durante la ingesta y su posterior reacción. Los signos y síntomas que pueden aparecer son:

• **LECHE DE VACA:** Se produce por un rechazo a las proteínas lácteas, y se manifiesta con síntomas cutáneos (eccema, urticaria), digestivos (flatulencia, diarrea) y respiratorios (asma). Como sustitución, existen las fórmulas con otra fuente proteica (soja) y las fórmulas hidrolizadas.

• **CEREALES CON GLUTEN:** Pueden aparecer diversas intolerancias y/o alergias al gluten, por eso es recomendable introducir los cereales con gluten trigo, avena, cebada, centeno muy despacio y espaciados en el tiempo. Los síntomas son: diarreas, vómitos, mal carácter y barriga prominente.

• **HUEVO:** Las proteínas de la clara son las más problemáticas. La dermatitis atópica y el asma son manifestaciones habituales de alergia al huevo. Esta alergia suele aparecer antes de los dos años y desaparecer de dos a cinco años después de su inicio. El único tratamiento posible es evitar su consumo. Hay que tener en cuenta que existen multitud de productos que pueden contener componentes del huevo, y no siempre estará indicado en las etiquetas.

• **OTROS ALIMENTOS EN ALERTA:** quesos maduros, pescados y mariscos, y algunas frutas (kiwi, papaya, aguacate, plátano, fresas y grosellas).



■ LARA LOMBARTE, Dietista-Nutricionista. Trabaja en el Centre Mèdic Dr. Molins