

Porque pueden contener elementos que podrían hacerles daño o que ellos todavía no son capaces de digerir bien...

EVITEMOS DARLES A LOS MÁS CHIQUITOS:

- + Fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos,
- + Salsas muy elaboradas, caldo de cubitos y sopas de sobre,
- + Comidas muy condimentadas y picantes,
- + Ningún té de yerbas (tilo, manzanilla, anís, etc.),
- + Gaseosas, jugos artificiales o hechos con soja,
- + Productos de copetín: papas fritas de bolsa, chizitas, palitos salados,
- + Fritas todas las días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana),
- + Postres que se venden preparados (los caseros siempre tienen menos conservantes),
- + Miel (se les puede dar a partir del año de edad),

Los 6 meses son el momento justo para que el bebé empiece a comer otros alimentos que necesita, sin dejar la teta.

Algunas sugerencias...

Es bueno que el niño o niña tengan su propio plato desde que comienzan a comer. Así se puede saber cuánto comen cada vez.

Al principio el bebé comerá una vez al día -en el almuerzo o cena-, cuando la mamá pueda estar más tranquila y predispuesta.

Es muy importante que quien alimenta al niño lo mire, le hable y le sonría. Le podemos anunciar la comida con una canción o un gesto.

Es conveniente usar una cucharita pequeña, de bordes lisos y suaves. Cuando empieza a comer con cuchara, el niño suele sacar la lengua y parece que rechaza la comida. No es así... No se desanimen! Si le pone el alimento en el centro de la lengua, evitará que lo escupa.

No se preocupe si no come lo que usted espera. Es un proceso de aprendizaje: cada niño tiene su ritmo y debe ser respetado.

Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. Los alimentos son necesarios para crecer y será bueno que los chicos lo entiendan así desde el principio.

De a poco el niño reconocerá el momento de la comida como una rutina placentera, en la que puede participar activamente. Ofrézcale una cuchara para que intente comer por sí mismo y hablele de lo que le está dando.

Es mejor incorporar los alimentos de a uno por vez para probar si el niño los va aceptando y detectar posibles alergias.

Si el niño se enferma, no reduzca ni suspenda su alimentación. Al contrario: mantenga la lactancia materna y ofrézcale comidas simples, más seguidas.

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2005

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria



Los alimentos familiares: caseros, saludables, ofrecidos con amor.



unicef



Comisión Asesora de Lactancia Materna

Además de la leche...



■ La leche materna es el **mejor alimento** que pueden recibir los bebés porque contiene todo lo que ellos necesitan. Además, los protege de las enfermedades y es muy rica.

■ Sin embargo, **a partir de los 6 meses** los chicos necesitan más calorías y nutrientes que los de la leche de mamá. Por eso, es el momento justo para introducir otros alimentos adecuados, sin dejar la teta.

■ Se puede continuar la lactancia hasta los **2 años y más**.

■ Es necesario que estos alimentos complementarios sean **lo más nutritivos que sea posible**. Por eso las comiditas deben ser espesas.

¿Por dónde empezar?

■ Comienza por darle una vez al día unas cucharaditas de **papillas de sémola, polenta, fécula de maíz o puré de papa sin breitas, batata, mandioca, zapallo, zanahoria**.

■ Agregue a la papilla **1 cucharadita de leche en polvo fortificada y 1 cucharadita de aceite o manteca**. También le puede agregar salsa blanca, ricota, o algún queso crema.

■ **No comience agregar sal**. Los alimentos tienen toda la sal natural que los chicos necesitan y no es bueno acostumbrarlos a los sabores muy salados.

■ Una semana más adelante agréguele un trozo de **carne sin grasa del tamaño de una cucharada sepea**. Puede ser de vaca, pollo, conejo, cerdo: **siempre bien cocida**: (a la plancha, a la parrilla o hervida) y **bien desmenuzada** (ralada).

■ Una vez por semana se puede **reemplazar la carne por hígado** (bien cocido y molido), o **merciño** (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras).

■ Como **bebida**, lo ideal es el agua hervida y enfriada. También **jugo de frutas naturales, coledos y diluidos** con un poco de agua. **No es necesario agregar azúcar**.

A los 7 meses

■ A esta altura se recomienda que los chicos hagan **cuatro comidas diarias** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). **Ofrézcale siempre primero el pecho, luego el alimento complementario**.

■ A lo que ya comía se pueden agregar, de a poca, **papillas de otros vegetales triturados** (acelga, pulpa de zapalitos) y **fideitas** (chicos y finas).

■ **Yapa de huevo dura y placada** agregada a los purés y otras preparaciones.

■ **Papillas de ervajas y lentejas**, bien cocidas y pasadas por un colador fino para acortarle la piel.

■ **Postres con leche** como flanes, cremas de malvaca, arroz con leche, polenta o sémola con leche. Puede usar la leche materna para prepararlos.

■ **Pan ligeramente tostado, bizcochos secos** (tipo tostadas), **galletitas dulces sin relleno, vainillas**.

■ **Quesos cremosos**, tipo fresco o de rallar como condimento en las preparaciones; **yogur**.

■ Es muy importante **darle una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro** cada día.

Desde los 9 meses hacia el primer año:

■ Pueden hacer **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, merienda, cena y una pequeña comida entre horas, a media mañana o media tarde), **además del pecho, todas las veces que quiera**. **Ofrézcale siempre primero el pecho, y luego el alimento complementario**.

Ya puede comer...

■ **Todas las frutas frescas**, bien lavadas y peladas, en trocitos.

■ **Verduras y cereales** en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota, en ensaladas cortadas en trozos chicos.

■ **Pulpa de tomates** (sin piel y sin semillas), **espínecas y remolachas**.

■ **Choclo rallado o triturado**.

■ **Todos los pescados** (cuidando muy bien de sacarles las espinas).

■ **Huevo entero**, bien cocido y picado, o dentro de budines, tortillas y rellenos (dos o tres veces por semana pueden reemplazar la carne de ese día).

■ **Pastas rellenas y guisos** con pocas condimentos.

■ **Los guisos y el puchero con trocitos de carne** son nutritivos y económicos. **Conviene acompañarlos con una fruta o con un postre de leche**.

■ **Idealmente, el niño comerá algo de carne todos los días**. Si esto no es posible, al menos **3 veces por semana**.

