



La magia de la alimentación saludable

Alimentación para bebés de 0 a 4 meses



Durante los seis primeros meses de vida la mejor alimentación para la o el bebé es la leche materna, esta se realizará de forma exclusiva y sin necesidad de introducir ningún otro alimento. En caso de que la madre no pueda amamantar, la o el bebé tendrá que tomar leche de fórmula.

Una buena técnica de lactancia materna consistirá en dar un pecho durante unos 7-8 minutos y pasar al segundo hasta que la o el niño se canse y quede satisfecho. En la siguiente toma se empezará por este último y así sucesivamente, para evitar a que la o el bebé se canse, trague aire y le cause cólicos.

Se sugiere que la madre no debe ingerir durante la lactancia:

1. Bebidas estimulantes: café, té, bebidas con cola, chocolate y cacao.
Bebidas alcohólicas: vino, aperitivos, cerveza (incluido las denominadas sin alcohol) y licores en general. El alcohol ingerido pasa a la leche materna.
2. Vegetales: coliflor, col, alcachofas, espárragos, pepino, pimientos ya que pueden cambiar el sabor natural de la leche materna.
3. Medicamentos: no debe automedicarse, solo los medicamentos estrictamente recomendados por su médico.

Alimentación para bebés de 4 a 6 meses



La o el bebé empieza a ingerir nuevos alimentos. A partir del 4 mes de vida, la o el bebé puede iniciar la alimentación complementaria. Con una la papilla de frutas por la tarde, que corresponderá a una merienda con un aporte de vitaminas y fibra que son importantes para su salud.

Durante esta etapa, se recomienda ir incluyendo en la alimentación de la o el bebé productos que no contengan lácteos. Los alimentos deben ser preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad para no alterar el ritmo de maduración digestiva y renal de la o el bebé, así como el progresivo desarrollo neuromuscular. Esta etapa es propicia para favorecer el paso de la succión a la cuchara, lo que permitirá saborear mejor el alimento, y cambiar la textura, de líquido a triturado, y cuando ya tenga dientes a los trocitos.

Las pautas de alimentación de la o el bebé se deben de adaptar a la capacidad digestiva y al estado de desarrollo fisiológico y neuromotor, haciendo paulatina la introducción de nuevos alimentos.

Los cereales: se pueden empezar a introducir en la alimentación del bebé a partir de los 4-6 meses, pero nunca antes de los cuatro. Al principio, se deben escoger los cereales sin gluten (arroz y maíz) para evitar sensibilizaciones e intolerancias a esta proteína (trigo, avena, centeno y cebada contienen gluten).

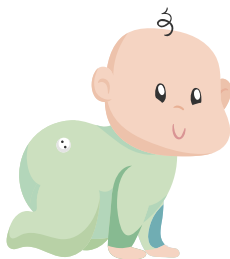
Las frutas: a partir de los 4-6 meses, es recomendable la introducción de las papillas de frutas en la dieta por su aporte vitamínico. Nunca deben sustituir a una toma de leche, sino complementarla. Para su preparación, se deben emplear frutas variadas (naranja, manzana y pera) al principio, y después ir introduciendo una a una, el plátano, la uva o la ciruela, para educar el gusto.

Otras como el melocotón y la fresa, deben evitarse por ser más alergénicas y retrasarse hasta que la o el bebé cumple un año. Aunque primero suelen introducirse los cereales, y después las frutas, puede hacerse al revés, primero la fruta y después los cereales. Nunca deben endulzarse las papillas con azúcar y es importante no añadir galletas hasta después de los 7 meses, ya que estas contienen gluten.

Papillas saladas para bebés

A partir de los 6 meses, es posible ofrecer a la o el bebé su primera papilla salada, que consistirá en un puré de verduras con pollo. Se inicia con 60-70 gramos de pollo para ir aumentando en los siguientes días hasta los 100-120 gramos. Paralelamente, se van reduciendo el número de tomas por día y se puede cambiar la fórmula de inicio (Leche 1) por una leche de continuación (Leche 2).

Alimentación para bebés de 7 a 12 meses



A los 7 meses la o el bebé probará carne en las comidas. Es momento para comenzar a introducir las papillas y con ellas, poco a poco ciertos alimentos como carne o pescado. Sin embargo, todavía se hace indispensable que las o los bebés sigan tomando, al menos medio litro de leche al día. Ya sea en biberón, todavía con lactancia materna o en papillas de cereales.

La introducción de la carne es el gran paso entre el 7° y 8° mes; se añade el pollo en la comida. A partir del 9° mes se inicia una papilla en la cena, con la introducción del pescado blanco 3-4 veces a la semana.

Se inicia el aporte de aceites de pescado para un correcto equilibrio entre la grasa animal y la de origen vegetal y marino. Durante este periodo el aporte mínimo de leche al día debe ser aproximadamente de 500 cc.

A los 10-12 meses de vida se introduce el huevo para la cena alternando con el pescado una vez a la semana. Primero será huevo duro y solo la yema. Se podrá administrar completo pasadas 2-3 semanas.

Alimentación para bebés de 1 a 2 años



En esta etapa las y los niños empiezan a comer alimentos troceados. Al cumplir su primer año la niña o el niño empieza una nueva etapa en su alimentación. A esta edad ya puede comer todo tipo de alimento, aparte de que podrá adquirir hábitos saludables.

Poco a poco, podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo mesa con los demás miembros de la familia. También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras, sopas, etc.), un segundo (carne, huevo, etc.), y un postre (yogur, fruta, etc.).

Las necesidades nutricionales dependerán de su desarrollo, de su peso y medidas, y también de su grado de actividad, si camina, gatea, etc. En líneas generales, debería ingerir:

- Calorías: 1.200 a 1300 Kcal/día
- Proteínas: 25 a 30 gr/día
- Hidratos de carbono: 100 a 160 gr/día
- Grasas: 35 a 45 gr/día

Entre el primer y el segundo año de vida, la leche es un alimento muy importante para satisfacer las necesidades diarias de vitamina D de las o los bebés. A esta edad necesitará de 500cc a 700cc de leche entera al día. También se puede reemplazar parte de la leche con productos lácteos como un yogur, quesos y otros.

Lo ideal es que vaya dejando el biberón para pasar a tomar leche en vaso o taza.

Aparte de la leche, es importante ofrecer una variedad de alimentos nuevos. Se debe vigilar la calidad de los alimentos y no tanto las cantidades. Es importante que coman diariamente cereales, ya que le provee hierro, coman 2 porciones de vegetales crudos o cocidos, una porción de fruta, 50 a 100 gr de carne, y que se siente en la mesa con la familia, por lo menos una vez al día.

Se debe evitar los alimentos o preparaciones, muy condimentadas, picantes, saladas o azucaradas.

Alimentación para niñas y niños de 2 a 3 años



A los 2 o 3 años de edad, las niñas y los niños ya empiezan a hacer 4 comidas diarias (desayuno, comida, colación y cena). Es de fundamental importancia repartir los aportes calóricos de las cuatro comidas básicas ya que esos hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.

Entre los 2 y los 3 años de edad, empiezan a tener la capacidad de morder y masticar gracias a que les salen los segundos molares de su dentadura de leche. En esta etapa, ya se puede añadir algunos trocitos de carne, de verduras o de frutas a sus papillas y purés. Es importante que las niñas y los niños aprendan a masticar para que adquieran buenos hábitos alimenticios.

La dieta de una niña o un niño de 2 o 3 años, suele incluir carne, cereales, legumbres, huevo, pescado, leche y derivados, etc. Se recomienda el consumo de medio litro de leche al día, que su desayuno sea completo, es decir, con leche, pan y fruta, y que se eviten alimentos azucarados, grasos y calóricos, como forma de prevenir la obesidad infantil.

Las calorías deben ser repartidas de la siguiente forma:

Desayuno 25% del aporte calórico del día.

Comida 30% del aporte calórico del día.

Merienda 15% del aporte calórico del día.

Cena 30% del aporte calórico del día.

Hay que poner atención para evitar a que la o el niño no adquiera conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia para unos alimentos y aversión a otros. Eso puede provocar una alimentación carencial en sustancia nutritiva. Una dieta equilibrada, variada y completa aporta lo que necesita la o el niño.

Necesidades nutricionales diarias de 2-3 años:

Calorías: 1.300-1.400 Kcal/día

Proteínas: 30-40 gr/día

Hidratos de carbono: 130-180 gr/día

Grasa: 45-55 gr/día

Alimentación para niñas y niños de 3 a 6 años



La niña o el niño comen lo que ve comer a sus padres y compañeros. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, la niña o el niño ya han alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

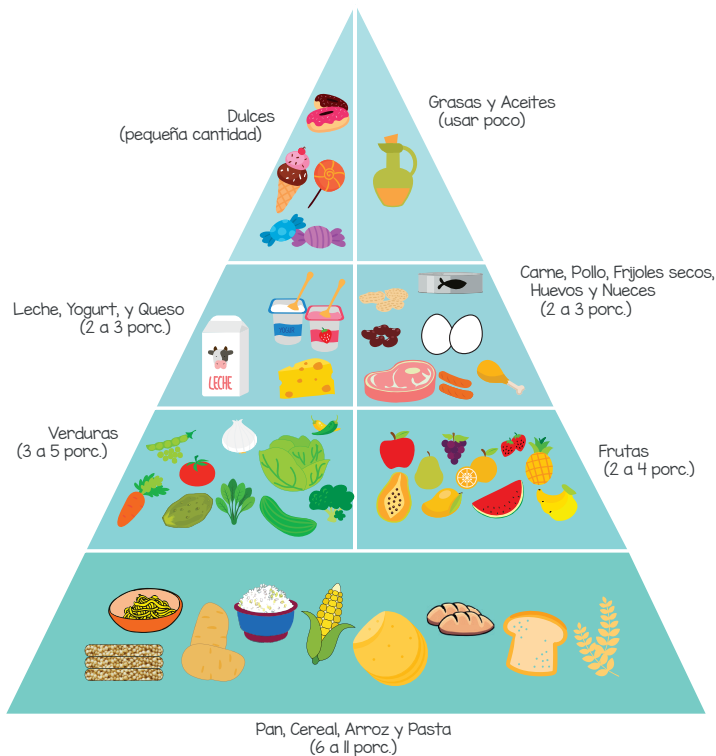
Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, esta o este ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

La niña o el niño preescolar pueden reconocer y elegir los alimentos al igual que una persona adulta. Normalmente tienden a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellas y ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y adquirirán hábitos nuevos debido a las influencias externas.

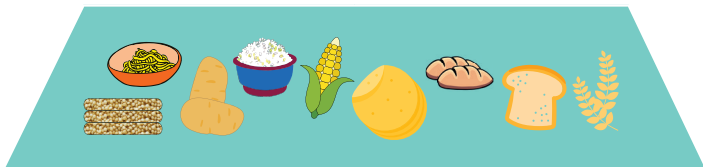
Pirámide Nutricional





La pirámide nutricional es una guía que nos indica cuáles son los alimentos que necesita nuestro cuerpo para funcionar adecuadamente, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una alimentación sana y balanceada. La pirámide está conformada por cuatro bloques. Los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir con mayor frecuencia y en cantidades mayores.

La base de la pirámide consiste en alimentos ricos en carbohidratos que son la principal fuente de energía para el cuerpo. La glucosa es esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y, en circunstancias normales, la única fuente de energía para el cerebro. La presencia de carbohidratos es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. Se recomienda el consumo de 6 a 11 porciones diarias. Ejemplos de alimentos en este grupo: pan, papas, arroz, avena, pasta, etc.



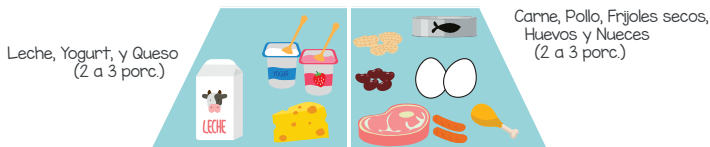
Pan, Cereal, Arroz y Pasta
(6 a 11 porc.)

La segunda posición de la pirámide (en orden ascendente) encontramos el grupo de las verduras ricas en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo, como, por ejemplo, las reacciones metabólicas. Consumir de 3 a 5 porciones al día. En esta misma posición está el grupo de las frutas que son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo. Consumir de 2 a 4 porciones al día.

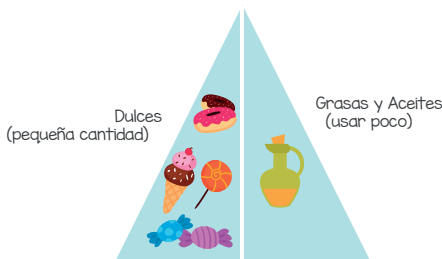


En el siguiente nivel se localizan las proteínas que son necesarias para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así como la preservación del sistema inmunológico. Incluye alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Como la carne, pollo, frijoles y frutos secos. Consumir de 2 a 3 porciones al día. También aquí se localizan los productos lácteos

que son los mayores proveedores de calcio, un mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso, como yogur, queso, leche, etc. Consumir de 2 a 3 porciones al día.



En la punta se encuentran los alimentos con una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Tienen una concentración elevada de azúcares y grasas, por lo que su ingesta debe de ser limitada o nula. Por ejemplo, dulces, pastel, refresco, mantequilla, mayonesa, etc.



En la pirámide se señala la cantidad de porciones o raciones que deben de consumirse, pero estas se deben adecuar a la edad y a la actividad física que se realice. Por ejemplo, un albañil requiere más raciones de todos los grupos alimenticios que una persona que trabaja en una oficina. Se recomienda que aparte de llevar una adecuada alimentación es importante realizar ejercicio por lo menos 30 minutos diarios y beber agua simple.



Actividad física



Beber agua

