

Buenos alimentos para bebés *menores de un año*



Los consejos alimenticios elaborados por la Agencia Sueca de Seguridad Alimentaria (Livsmedelsverket) para niños menores de un año se basan en el resultado de investigaciones y tienen por objetivo brindarle el apoyo que usted necesita como padre. Han sido escritos para que puedan servir de guía a la mayoría de las familias. Algunos de estos consejos no se pueden aplicar en todos los casos, pero pueden adaptarse a la situación de cada familia.



Los primeros seis meses

Los primeros meses constituyen un período especial, lleno de cambios y progresos sorprendentes. En retrospectiva, este período suele parecer muy corto, pero en medio de todos los acontecimientos sorprendentes uno puede sentirse estresado. Muchos no están preparados cuando descubren que las necesidades del bebé requieren gran parte de su atención y cuando el bebé los despierta durante la noche porque quiere comida o contacto físico.

Para que las actividades cotidianas puedan funcionar normalmente, es conveniente encontrar paulatinamente un ritmo que le brinde al niño una sensación de seguridad y le ayude a los padres a mantener una rutina en la vida diaria. Puesto que las actividades principales durante los primeros meses de vida son comer y dormir, las rutinas se establecen a menudo en relación con las comidas.

Durante los primeros seis meses, la leche materna o de fórmula es el mejor alimento para el bebé. Pero la comida no solo proporciona alimento, sino que brinda también un momento de intimidad que es importante para el bebé.

Leche materna

La leche materna contiene todas las sustancias nutritivas que necesita un bebé para poder crecer y desarrollarse durante los primeros seis meses. La única excepción es la vitamina D, que deberá suministrarse en forma de gotas.

Cuando el bebé mama, se estimula la producción de leche. En algunos casos, la lactancia se inicia de una manera espontánea; en otros la iniciación se demora más tiempo. De ser así, es importante que reciba la ayuda que necesita, por ejemplo, del centro de maternidad, la clínica de lactancia o la enfermera de pediatría. ¡No dude en preguntar! Hoy en día hay mucho conocimiento acerca de lo que se puede hacer para facilitar la lactancia. En el sitio web de las diputaciones provinciales, www.1177.se, encontrará también consejos prácticos sobre cómo amamantar.

¿La lactancia materna puede reducir el riesgo de enfermedades?

La leche materna contiene sustancias que reducen el riesgo de infecciones como la otitis media y la gastroenteritis. Las investigaciones realizadas también muestran que los niños amamantados corren menos riesgo de padecer obesidad, presión alta y diabetes tipo 2 de adultos. Aunque los niños que se alimentan exclusivamente de leche materna son los que reciben mayor protección, la leche materna en pequeñas cantidades también es buena. El riesgo de desarrollar intolerancia al gluten en los primeros años de vida es menor entre los niños que se acostumbran a comer alimentos con gluten paulatinamente durante el período de lactancia. En cambio, es poco probable que la lactancia pueda reducir el riesgo de padecer alergias.

Guardar la leche materna

Los niños pequeños son susceptibles a infecciones. Por este motivo, es importante que se lave las manos antes de extraerse leche materna para que las bacterias o los virus de sus manos no contaminen la leche. No es necesario dejar enfriar la leche. Puede ponerla directamente en el refrigerador o el congelador. La leche materna puede conservarse hasta tres días en el refrigerador. En el congelador la leche se conserva por lo menos seis meses. Descongele la leche materna congelada en agua caliente o fría o en el refrigerador, no a temperatura ambiente. Tire la leche sobrante una vez que el bebé haya terminado de tomar.

¿La leche materna se ve afectada por lo que come la madre?

Lo que come y bebe una madre afecta la leche materna. Puede encontrar más información sobre esto en el folleto titulado *Consejos alimenticios para madres en período de lactancia*, que se distribuye en los ambulatorios pediátricos. Estos consejos también se encuentran en www.livsmedelsverket.se.

Leche de fórmula

Para los bebés que no se alimentan de leche materna, hay preparados para lactantes que proporcionan la energía y las sustancias nutritivas que el bebé necesita. Los preparados que se venden en las tiendas están elaborados con una fórmula cuyo contenido de sustancias nutritivas debe parecerse lo más posible al de la leche materna.

Hay diferentes tipos de preparados. El personal del ambulatorio pediátrico puede aconsejarle qué tipo de preparado es el más apropiado para su bebé. Nunca intente elaborar su propia fórmula utilizando leche común o productos similares, porque no conseguirá obtener la proporción adecuada de nutrientes. Una cantidad incorrecta puede provocar daños en los riñones o hacer que el bebé no crezca adecuadamente.

Combinación de leche materna y leche de fórmula

A veces es posible que se desee combinar la leche materna con leche de fórmula. En muchos casos se puede realizar sin problemas, pero en otros conduce al abandono prematuro de la lactancia. Esto puede deberse a que la producción de leche materna no se estimula lo suficiente o a que el bebé prefiere chupar el biberón, puesto que de esa manera obtiene el alimento más rápidamente. Por esta razón, puede ser conveniente usar una taza, en vez de un biberón, para servir la leche de fórmula.

De ser posible, también es aconsejable esperar hasta que la producción de leche materna se active plenamente y se estabilice antes de empezar a utilizar leche de fórmula. Por otro lado, hay madres que quizás necesitan utilizar leche de fórmula al principio, antes de poder alimentar al bebé con leche materna exclusivamente. En el ambulatorio pediátrico podrá obtener consejos prácticos acerca de cómo combinar la leche materna con leche de fórmula.

Gotas de vitamina D

Los niños pequeños no obtienen suficiente vitamina D de los alimentos. La falta de vitamina D puede hacer que los huesos de los niños no se desarrollen adecuadamente. Es por eso que todos los niños necesitan una dosis adicional de vitamina D en gotas todos los días durante los dos primeros años. Es importante que el niño tome las gotas regularmente. Algunos niños, como los niños de piel oscura, necesitan tomar gotas de vitamina D durante más de dos años.



Cómo preparar la leche de fórmula para los bebés

Dado que los niños son susceptibles a las infecciones, es importante ser cuidadoso con la higiene al preparar la leche de fórmula. Por este motivo, lo primero que se debe hacer siempre antes de comenzar es lavarse las manos. También es importante utilizar biberones y tetinas limpios y bien lavados, pero no esterilizados.

No utilice agua caliente del grifo para preparar la fórmula en polvo, porque puede contener, entre otras cosas, cobre de las tuberías. En lugar de eso, utilice agua fría y deje correr el agua hasta que se enfríe. Posteriormente, caliente el agua y mezcle el polvo, siguiendo las instrucciones indicadas en el paquete. En el paquete también se indica cuánto tiempo se conserva la leche una vez preparada. Tire los sobrantes una vez que el niño haya tomado la leche.

En el sitio web de las diputaciones provinciales, www.1177.se, encontrará más consejos prácticos sobre la manera de darle a su bebé la leche de fórmula.

Los que tienen pozos propios deben analizar la calidad del agua antes de dársela a los niños. El Departamento del Medio Ambiente de su municipio puede asesorarlo sobre cómo hacerlo. Controle especialmente si el agua contiene bacterias, arsénico, manganeso, nitratos o flúor, puesto que los niños pequeños son más sensibles a estas sustancias que los adultos.

Para más información sobre el agua potable y los pozos propios, visite www.livsmedelsverket.se.

¿Cuánto deben comer los bebés?

Dado que no todos los niños son iguales, no se puede decir qué cantidad de leche materna o de fórmula necesita un bebé. Por lo general, lo mejor es dejar que el apetito del niño determine cuántas veces y qué cantidad debe comer.

Cuanto más mama el bebé, más leche se produce. A veces, el bebé pide de comer más a menudo. Esto puede deberse a que la producción de leche aún no se ha adaptado a las necesidades del niño. También puede ser que el bebé necesite contacto físico y consuelo en lugar de comida.

Si usted le da leche de fórmula, la cantidad recomendada se indica en el paquete. Aun en ese caso es importante dejar que el niño determine la cantidad que desea tomar. A veces tal vez no tenga ganas de tomar todo lo que le ha preparado. En ese caso, usted no debe forzarlo a tomar más.

En el ambulatorio pediátrico se puede ver la curva de crecimiento (estatura y peso) del niño. Es una herramienta que ayuda a determinar más fácilmente si el niño está creciendo normalmente. Si el niño sigue la curva de crecimiento normal, usted no debe preocuparse pensando que no se alimenta bien.

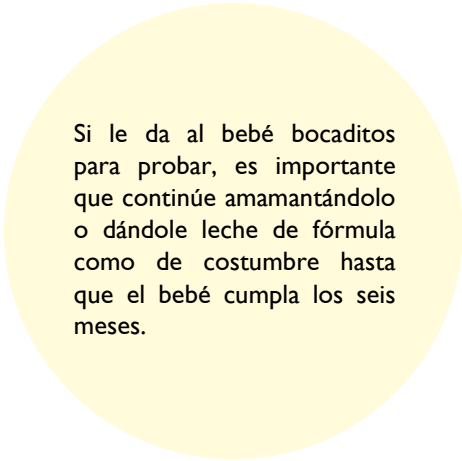
Bocaditos para probar

Algunos niños comienzan a interesarse por la comida a una edad temprana. A partir de los cuatro meses puede dejar que el bebé pruebe bocaditos de comida, siempre y cuando las cantidades sean pequeñas y no compitan con la lactancia materna. Aun cuando le dé bocaditos para probar, es importante que continúe amamantándolo o dándole leche de fórmula como de costumbre hasta que el bebé cumpla los seis meses.



Si su bebé siente curiosidad por los alimentos que usted come, puede dejarle probar bocaditos pequeños de vez en cuando a partir de los cuatro meses.

Los pequeños bocaditos le pueden brindar al bebé la oportunidad de probar poco a poco nuevos sabores y texturas. Por ejemplo, usted puede tomar un poco de su propia comida (aproximadamente el equivalente a una pizca de sal) con una cuchara o con el dedo y dejar que el bebé saboree un poco con la lengua. No se trata, por lo tanto, de preparar el babero y un plato. Deje que esos bocaditos sean simplemente pequeñas cantidades para probar, no una introducción a las comidas sólidas. No importa si la comida tiene un poco de sal, ya que se trata de cantidades muy pequeñas, pero lo que sí es importante es que sea blanda para evitar que el bebé se atragante.



Si le da al bebé bocaditos para probar, es importante que continúe amamantándolo o dándole leche de fórmula como de costumbre hasta que el bebé cumpla los seis meses.

Si el bebé no muestra interés, no necesita darle bocaditos para probar. La leche materna o de fórmula proporciona todas las sustancias nutritivas que el bebé necesita durante los primeros seis meses, a excepción de la vitamina D. Por lo tanto, se puede esperar hasta que el bebé haya cumplido los seis meses.

Alimentos que contienen gluten

Si el niño come pequeñas cantidades de gluten durante el período de lactancia, disminuye el riesgo de que desarrolle intolerancia al gluten. Por este motivo, debe comenzar a darle pequeñas cantidades de alimentos con gluten a más tardar cuando haya cumplido los seis meses (pero no antes de los cuatro meses). El gluten se encuentra en alimentos que contienen trigo, cebada y centeno. La avena, en cambio, tiene poco gluten.

Por ejemplo, puede permitirle que pruebe un pedacito de pan blanco o galleta, o una cucharadita de papilla o gachas algunas veces a la semana. Si le da la papilla en el biberón, la cantidad de gluten resultará demasiado grande. Después de los seis meses, puede aumentar lentamente la cantidad.

También es importante introducir el gluten paulatinamente cuando se alimenta al bebé con leche de fórmula. Comience con cantidades muy pequeñas de alimentos que contienen gluten y vaya aumentando la cantidad muy lentamente. Esto también puede reducir el riesgo de intolerancia al gluten, aunque la introducción gradual del gluten durante el período de lactancia disminuye el riesgo aún más.

Porciones para probar: a partir de los seis meses aproximadamente

Aproximadamente a los seis meses, es hora de empezar a acostumbrar al bebé a comer comidas sólidas. Aprender a comer comidas sólidas es un proceso gradual. Al principio, se trata de acostumbrar al bebé a nuevas texturas y sabores variados, a comer con una cuchara y a realizar movimientos de masticación. Durante este período continúe con la lactancia o la leche de fórmula como de costumbre. Puesto que tanto la leche materna como la leche de fórmula contienen una buena cantidad de sustancias nutritivas, usted no tiene que preocuparse si el bebé avanza lentamente.

¿Qué se le puede dar?

No existen "reglas" en lo que respecta a la comida que puede empezar a darle. Lo importante es que la comida sea blanda para evitar que el niño se atragante. Por ejemplo, puede machacar un trozo de patata hervida o un poco de arroz con un tenedor y agregar leche materna o de fórmula para que se convierta en un puré blando. Del mismo modo puede preparar un puré de raíces comestibles y hortalizas. También puede dejar que el bebé escoja por sí mismo pequeños trozos blandos de comida. Anteriormente se aconsejaba probar el mismo alimento durante unos días antes de introducir uno nuevo, pero uno puede probar diferentes alimentos al mismo tiempo sin ningún problema.

Además, le puede dar alimentos como pollo, pescado, carne picada, judías, lentejas y queso de soja, ya sea hervidos, triturados o molidos. La carne, las judías y el queso de soja contienen una gran cantidad de hierro que el niño necesita. Antes se pensaba que la alergia podía prevenirse si se esperaba hasta que el niño cumpliera un año para darle pescado, huevos, leche y frutos secos, pero las investigaciones más recientes demuestran que no es así. Dado que el pescado y los huevos aportan sustancias nutritivas importantes, es aconsejable que el niño también empiece a comer esos alimentos a una edad temprana. Encontrará más información sobre la leche en la página 14 y sobre los frutos secos en la página 17.

Para preparar fácilmente un puré de plátano, manzana y pera, raspe suavemente la fruta con una cuchara.

Tenga en cuenta que el bebé necesita acostumbrarse gradualmente, incluso a la papilla y las gachas. Durante las primeras semanas es suficiente con unas cucharaditas de papilla o gachas. Aumente posteriormente la cantidad poco a poco.

Siga dándole pequeñas porciones de alimentos que contienen gluten, como pan, galletas, pasta o bulgur. Algunos tipos de papilla para bebés también contienen gluten. Lea lo que dice el paquete. El gluten se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. La avena, en cambio, tiene poco gluten.

Los niños pequeños son sensibles a las bacterias y a los virus que pueden causar gastroenteritis. Por ese motivo, hay que tener especial cuidado con la higiene cuando se prepara comida para bebés.

Para más información, consulte la sección de recetas.

No se han realizado suficientes investigaciones que permitan determinar cuán pronto se deben o pueden acostumbrar los niños a la comida. Los grupos de edad descritos aquí se basan más bien en las experiencias adquiridas. Dado que todos los niños no son iguales, las edades comprendidas en estos grupos no deben considerarse como períodos exactos. Por esta razón, usted no debe preocuparse si su bebé avanza de una manera más rápida o lenta.

La comida no es solamente la ingestión de alimentos nutritivos, sino también una ocasión para estar juntos y, a medida que el niño crece, para reunirse y conversar.

A veces pueden surgir diferentes tipos de problemas relacionados con la comida. El personal del ambulatorio pediátrico podrá brindarle mucho apoyo en este tipo de cuestiones.

Cómo dar porciones para probar

Si ha tratado de darle al bebé pequeñas porciones para probar, como se describe en la sección *Bocaditos para probar*, puede ir aumentando la cantidad paulatinamente. Durante las primeras semanas basta con unas cucharaditas. Si no ha comenzado a darle porciones para probar antes, es conveniente que empiece cuando el bebé haya cumplido los seis meses. Empiece con pequeñas cantidades para que el bebé se acostumbre poco a poco. Durante los primeros días es suficiente con una cucharadita. Aumente posteriormente la cantidad poco a poco.

Asegúrese de que la comida no esté demasiado caliente y alimente al bebé con una cuchara pequeña o deje que él mismo escoja pequeños trozos blandos. La mayoría de los bebés tienen dificultades para meterse la comida en la boca y tragarla. Por lo general, cuando el bebé escupe la comida no es porque no le gusta, sino porque no sabe cómo hacer y no está acostumbrado a la textura. Además, la comida normal no es tan dulce como la leche materna o de fórmula, y puede necesitar tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores.

Algunos bebés aceptan la comida con rapidez, mientras que otros son más reacios y necesitan probar nuevos alimentos muchas veces. Una manera de ayudar al bebé es probar la comida y mostrarle que le gusta. No obstante, si el bebé se muestra reacio, es mejor esperar unos días y volver a intentar.



A veces ocurre que los bebés que son amamantados rechazan el pecho materno cuando se les empieza a dar papilla en el biberón, puesto que de esa manera obtienen el alimento más rápidamente. Por este motivo puede ser más conveniente darles gachas o servirles la papilla en una taza. Tenga en cuenta también que las gachas y la papilla generalmente contienen gluten. Por lo tanto, solo se les deben dar pequeñas cantidades al principio.

¿Cuándo es el mejor momento para darle una porción para probar?

No tiene mucha importancia en qué momento del día le da una porción para probar. Algunos piensan que es más sencillo al mediodía, mientras que otros creen que es mejor a la hora de la cena o entre las comidas principales. Lo principal es no ofrecerle la porción cuando el bebé está demasiado lleno o cansado o no tiene demasiada hambre. Usted deberá probar hasta descubrir qué es lo más conveniente.

¿Cuánto debe comer un bebé?

No es posible decir exactamente cuánta comida necesita un bebé. Algunos bebés siempre quieren más, mientras que otros apenas tienen ganas de probar la comida. Ambas situaciones pueden resultar frustrantes para los padres. En la mayoría de los casos es el propio bebé el que se encarga de que le den suficiente comida, al mostrar que tiene hambre. A veces puede resultar más fácil conseguir que el bebé coma si usted come junto con él. Aunque el bebé coma poco, una gran cantidad de leche materna o de fórmula asegura un suministro abundante de sustancias nutritivas. Si el bebé crece y se desarrolla normalmente, no hay motivo para preocuparse.

Si a su bebé le gusta comer mucho, puede resultar difícil saber cuándo se debe ponerle un límite. Cuando el bebé se queda con hambre, tal vez sea mejor darle leche materna o de fórmula en lugar de aumentar las porciones de comida demasiado rápido. Haga lo mismo con las gachas y la papilla; aumente las porciones paulatinamente.



Las primeras comidas: recetas básicas y sencillas

Puré de patatas, raíces comestibles o verduras

La mayoría de las raíces comestibles y verduras sirven para hacer puré. Utilice, por ejemplo, algunos de los siguientes ingredientes:

1 patata, 1 zanahoria pequeña, 1 trozo de chirivía, granos de maíz, guisantes verdes, algunos floretes de brócoli o coliflor

1 cucharadita de margarina líquida o aceite, preferiblemente de colza, un poco de leche materna o leche común

Preparación:

Pelar y cortar las patatas y las raíces en rodajas, cortar o partir las verduras en trozos más pequeños.

Poner los trozos en una cacerola y agregar agua hasta cubrir apenas los trozos. Hervir hasta que estén blandos. También pueden cocinarse en el microondas.

Machacar con un tenedor hasta formar un puré o pasar por una prensa de ajos o un colador. Si prepara grandes cantidades, le puede resultar más práctico usar una batidora de varilla o un robot de cocina.

Guiso de lentejas vegetariano

1 dl de lentejas secas o 3 dl de cocidas

2 cucharadas de aceite de colza

1 cebolla

1 pimiento

1 diente de ajo

400 g de tomates triturados

tomillo

Preparación:

Cocinar las lentejas secas siguiendo las instrucciones del paquete, pero sin sal, o utilizar lentejas ya cocidas. Picar la cebolla, el pimiento y el ajo. Dejar rehogar todo en aceite en una cacerola o un wok a fuego medio hasta que se ablande. Agregar los tomates triturados y las lentejas cocidas. Cocinar todo junto y sazonar con tomillo.



Algunas albóndigas de pescado, un par de cucharadas de paté de hígado o una rodaja de morcilla son comidas que solo necesitan calentarse en el microondas y que son adecuadas para niños pequeños.



Congele la comida en porciones adecuadas, por ejemplo, en una cubeta.

Carne o pollo

Esta cantidad alcanza para unas 15-20 porciones

(1 porción equivale aproximadamente a 2 cucharadas)

400 g de carne picada o pollo

4 o 5 dl de agua

eneldo, perejil y otras hierbas

Preparación:

Dividir el pollo en trozos y hervir hasta que esté bien cocido, es decir, hasta que la carne esté blanca por dentro.

Triturar con una batidora de varilla o un robot de cocina, o rallar con un rallador.

La carne picada se tritura con un tenedor mientras se cocina.

Agregar salsa de la cocción hasta obtener la textura adecuada y sazonar con eneldo o perejil.

Pescado

1 filete de salmón (aproximadamente 100-150 gramos)

1 cucharadita de margarina líquida o aceite, preferiblemente de colza

Eneldo u otras hierbas, limón exprimido (opcional)

Preparación:

Cortar el filete en trozos más pequeños y colocar en un plato. Cubrir con una tapa suelta y cocinar en el microondas a máxima potencia durante aproximadamente 2 o 3 minutos.

Machacar o dividir en trozos pequeños y mezclar con la margarina o el aceite y las hierbas, o exprimir un poco de limón por encima.

Termine la comida con una fruta, raspada con una cuchara, o un puré de bayas.

Cosas para tener en cuenta cuando cocina

Los niños menores de un año son especialmente sensibles a las bacterias y a los virus que pueden causar gastroenteritis. Por ese motivo, hay que tener especial cuidado con la higiene al preparar alimentos para bebés:

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos.
- Lávese las manos inmediatamente después de manipular carne cruda y pollo.
- Lave cuidadosamente la tabla de cortar y los utensilios de cocina después de haber cortado carne cruda y pollo.
- Cocine la carne picada y el pollo hasta que queden bien cocidos o fritos.
- Ponga la comida que piensa guardar en el refrigerador o congelador lo antes posible. Si deja la comida a temperatura ambiente durante más de dos horas, las bacterias pueden empezar a proliferar. Pequeñas cantidades de comida caliente o tibia pueden ponerse directamente en el refrigerador.



A partir de los ocho meses

Cuando el bebé quiere probar porciones más grandes, se aumentan gradualmente las porciones y se empiezan a servir comidas pequeñas. La leche materna o de fórmula sigue aportando muchas de las sustancias nutritivas que el bebé necesita. Por lo tanto, no hay prisa para darle alimentos sólidos en todas las comidas. Deje que el interés del bebé por la comida determine el ritmo. A medida que el bebé crece (entre los diez y los doce meses), necesita dos comidas principales al día, con algunas meriendas entre medio.

A esta edad, solo necesita picar los alimentos en trozos gruesos con un cuchillo o rallarlos usando un rallador o un robot de cocina. También le puede dar al bebé trozos más grandes que él mismo pueda comer con la mano.

Desayuno, merienda y cena

La leche materna, los preparados para lactantes, las gachas, las papillas (preferiblemente en una taza) o los bocadillos son buenos alimentos para el desayuno, la merienda y la cena. Sírvalos preferiblemente con un poco de fruta, bayas o verduras.

Gachas y papilla

Es aconsejable que los niños menores de un año coman papillas en polvo enriquecidas, ya que proporcionan más vitaminas y minerales que las caseras. Entre otras cosas son ricas en hierro, un mineral que, en la infancia, es difícil ingerir en cantidades suficientes. Al mismo tiempo puede ser una buena idea darle al bebé papilla casera de vez en cuando para que se acostumbre a su sabor. También se recomienda variar gacha o gruel comprados de distintas especies y marcas. En total, el bebé no debe comer gachas y papilla más de tres veces al día. El bebé también tiene que acostumbrarse a otros alimentos y aprender a masticar alimentos con textura más gruesa.



Los niños aprenden muchas cosas por imitación. Cuando come con su bebé, pruebe la comida y muéstrela que la encuentra rica.

Productos integrales y fibras

Los productos integrales y las fibras también son buenos para los niños pequeños, pero en algunos niños pueden provocar deposiciones blandas, si comen una cantidad excesiva. Otros niños experimentan lo contrario: les causan estreñimiento. La cantidad de fibra que un niño puede comer sin que le cause trastornos digestivos varía de un niño a otro. Deberá darle a probar poco a poco. Una buena forma de obtener la cantidad adecuada de fibra es alternar productos integrales con productos que contienen menos fibra.

Productos lácteos

Espere hasta que el bebé cumpla un año para darle leche de vaca y cantidades mayores de leche cuajada o yogur. Si bien la leche contiene muchas vitaminas y minerales importantes, su contenido de hierro es bajo. Si le da al bebé una gran cantidad de leche o productos lácteos, tal vez le quite el apetito y no coma la cantidad suficiente de otros alimentos que son más ricos en hierro. Además, la leche materna, la leche de fórmula y los denominados preparados de continuación le aportan de todos modos suficiente leche que es más adecuada para el bebé.

El hierro es una sustancia nutritiva que, en la infancia, es difícil ingerir en cantidades suficientes. Si el bebé no come papilla en polvo enriquecida con hierro, es sumamente importante que coma otros alimentos ricos en hierro, como carne, morcilla u otros alimentos que contienen sangre. Las judías, los garbanzos, las lentejas y el queso de soja son fuentes vegetales de hierro.

Almuerzo y cena

Las patatas, la pasta, el arroz, el pan, el bulgur y otros alimentos similares deben constituir la base de las comidas, junto con las raíces comestibles y las verduras. Incluya carne, pescado, pollo, huevos, judías, lentejas o queso de soja para que la comida sea completa. Sirva un poco de fruta o bayas de postre. Las frutas y las bayas contienen vitaminas, entre otras la vitamina C, que ayudan al niño a absorber el hierro de los alimentos. Continúe introduciendo nuevos sabores y texturas para que el bebé se acostumbre a muchos tipos diferentes de alimentos. Al niño le puede resultar más fácil aceptar un nuevo sabor si ese alimento se sirve con la comida que ya le gusta.

Si los padres no están acostumbrados a cocinar o no están seguros de poder preparar comidas que sean lo suficientemente nutritivas para el bebé, quizás les parezca más fácil darle alimentos infantiles en frasquitos. Los alimentos infantiles no son malos, pero puede resultar caro comprar constantemente alimentos ya preparados. Además, preparar comida casera no es tan difícil. Se puede tomar, por ejemplo, una pequeña parte de lo que se cocina para el resto de la familia, pero sin echarle sal, porque los niños menores de un año no pueden regular el equilibrio de sal correctamente.

Los niños menores de dos años necesitan comer un poco más de grasa que los adultos, debido a que crecen muy rápido. Si la comida que se prepara en casa no tiene grasa, es suficiente agregar una cucharada de margarina líquida o aceite, preferiblemente de colza, por porción. Los alimentos infantiles ya preparados contienen bastante grasa, por lo que no es necesario añadir más.

En lo que respecta a las proteínas, la alimentación habitual cubre ampliamente las necesidades de los niños.

¿Cuánto debe comer el niño?

El niño sabe la cantidad de comida que necesita. Durante algunas comidas, el niño comerá un poco menos, pero lo compensará de manera natural al comer más durante otras. Con el tiempo se verá que el niño, generalmente, come la cantidad suficiente. Mientras que el niño crezca y se desarrolle normalmente, no hay motivo para preocuparse.

Los niños pequeños no pueden comer porciones grandes y, por lo tanto, necesitan comer con más frecuencia que los adultos. Comer a intervalos regulares le permite al niño ingerir la cantidad de alimentos que necesita. Un buen ritmo de comidas puede ser desayuno, almuerzo y cena, con algunas meriendas entre medio.

¿Durante cuánto tiempo se debe continuar con la lactancia o los preparados para lactantes?

Mientras el bebé aprende a comer otros alimentos, la leche materna o de fórmula siguen siendo fuentes de nutrientes importantes. Puesto que es aconsejable que los nuevos alimentos se introduzcan poco a poco, el bebé necesita continuar con la leche materna o de fórmula.

A medida que el bebé empieza a comer más alimentos sólidos, necesita menos leche materna o de fórmula. Aun así, se puede continuar con la lactancia mientras la madre y el bebé lo deseen, incluso después de que el bebé haya cumplido un año. También se puede continuar dándole leche de fórmula durante todo el primer año de vida.

Evite que el niño coma a deshora

Los gusanitos de maíz, las galletas, las uvas pasas y otros alimentos pueden parecer convenientes para entretener al bebé en el cochecito de paseo o consolarlo. Sin embargo, no es una idea muy buena. Tener constantemente algo en la boca no es bueno ni para los dientes ni para el apetito.

Se debe evitar por completo darle bebidas dulces, como jugo o té dulce, en el biberón. No proporcionan sustancias nutritivas y pueden causar caries en los dientes. Es mucho mejor que el bebé se acostumbre a beber agua cuando tenga sed.





¿Hay alguna cosa que los niños menores de un año deben evitar?

Si bien los niños pueden comer, por lo general, el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, hay ciertos alimentos que deben evitar hasta que hayan cumplido un año.

Verduras de hoja verde

Espere hasta que el bebé tenga un año para darle verduras de hoja verde, como lechuga, rúcula y espinaca. Luego, aumente la cantidad paulatinamente. Estas verduras contienen una gran cantidad de nitrato que puede convertirse en nitrito en el organismo. En los niños menores de un año el nitrito puede bloquear el transporte de oxígeno en la sangre.

Patatas verdes

Las patatas verdes o dañadas contienen solanina, una sustancia que puede producir dolor de estómago, vómitos y diarrea. Por esta razón, tanto los niños como los adultos deben evitar comer patatas verdes o dañadas. Las patatas en buen estado también tienen una pequeña cantidad de solanina, especialmente justo debajo de la piel. Por este motivo, pele las patatas, incluso las patatas nuevas, antes de dárselas a un niño menor de un año.

Miel

No le dé miel a un niño menor de un año. Puede contener esporas que, en raros casos, pueden convertirse en bacterias en el intestino y producir una toxina peligrosa, la toxina botulínica.

Leche no pasteurizada

Ni los niños ni los adultos deben tomar leche no pasteurizada. Puede contener bacterias nocivas, como la E. coli y las bacterias del género Campylobacter. La E. coli es una bacteria relativamente “nueva” que comenzó a propagarse en Suecia en los años 90 y que puede causar graves daños a los riñones en los niños pequeños. No está permitido vender leche no pasteurizada en las tiendas, pero se puede comprar en granjas.

Arroz con leche y arroz congee

La gacha o el guel de arroz pueden contener arsénico. Por tanto, no se les debe alimentar *siempre* con arroz con leche o arroz congee, sino variar con diversas especies y distintas marcas. A modo de ejemplo, para niños con intolerancia al gluten se puede alternar con especies en base a maíz.

Sal

La comida debe tener buen sabor para que nos resulte agradable comerla. Lo mismo vale para la comida de los niños. No tenga miedo de usar hierbas, como el eneldo, perejil y cilantro, y otras especias para sazonar la comida.

En cambio, se debe tener cuidado con el consumo de sal en la alimentación de los niños menores de un año, puesto que su cuerpo no puede regular el equilibrio de sal correctamente. También es aconsejable no acostumbrar al niño a comer alimentos salados. Cuando le da al bebé lo que prepara para el resto de la familia, separe una pequeña parte para él antes de echar sal. Evite los aperitivos con mucha sal y no le dé embutidos salados, como salchichas y chuletas de cerdo ahumadas, demasiado a menudo.

Azúcar

Evite, en la medida de lo posible, los alimentos azucarados. El azúcar solo proporciona calorías vacías, sin aportar vitaminas y minerales. El yogur y la leche cuajada aromatizados, las galletas, los bizcochos, la sopa de escaramujo, las natillas, las confituras, las mermeladas y, naturalmente, los dulces y los helados contienen una gran cantidad de azúcar.

Las bebidas dulces, como jugos, bebidas de fruta y refrescos, también contienen mucha azúcar. No le dé al bebé esta clase de bebidas. En lugar de eso, acostúmbrelo a beber agua.

Frutos secos y cacahuets enteros

Antes se pensaba que la alergia podía prevenirse si se esperaba hasta que el niño cumpliera un año para darle frutos secos y cacahuets, pero las investigaciones más recientes demuestran que no es así. En cambio, el bebé podría atragantarse si come frutos secos y cacahuets enteros, pero en trozos pequeños no constituyen un problema.

Variar la alimentación

Nuestros alimentos pueden contener elementos dañinos, tanto naturales como contaminantes. Una buena manera para minimizar el riesgo de consumir elementos contaminantes en exceso, es variar los alimentos y consumir distintos tipos de comida. Esto es válido para niños y adultos.

Alergia

Si usted sospecha una alergia

Si usted cree que su niño no tolera un alimento, es importante consultar con la enfermera de pediatría. Usted no debe empezar a suprimir alimentos por su cuenta antes de que el niño haya recibido un diagnóstico. El hecho de que un niño se enferme repentinamente después de haber comido un determinado alimento no significa necesariamente que sea alérgico. Los niños pequeños pueden presentar síntomas como enrojecimiento o erupciones alrededor de la boca, enrojecimiento en las nalgas o malestar estomacal sin que se trate de una alergia o hipersensibilidad.

Si su niño es alérgico

Las alergias más comunes durante los primeros años de vida son la alergia a la proteína de la leche de vaca y a las proteínas del huevo. Si su niño es alérgico, es importante que usted reciba asesoramiento especial de un dietista.

En www.livsmedelsverket.se encontrará más información sobre la alergia a los alimentos.

Ejemplos de menús diarios para niños menores de 1 año

A continuación se presentan algunos ejemplos de comidas diarias que le puede dar a su bebé durante el primer año de vida. Usted no debe sentirse obligado a seguir estas sugerencias al pie de la letra. Simplemente deje que el interés del bebé por la comida determine el ritmo.

Edad	Comidas
De 0 a 6 meses	Leche materna o de fórmula adaptándose al ritmo del bebé*
De 6 a 8 meses	Leche materna o de fórmula adaptándose al ritmo del bebé Porciones para probar de diferentes tipos de alimentos sólidos (en puré o trocitos blandos), gachas o papilla para bebés
De 8 a 12 meses	1 o 2 comidas principales** que incluyan paulatinamente alimentos con textura más gruesa Desayuno y 2 o 3 meriendas Leche materna o de fórmula adaptándose al ritmo del bebé
A partir de los 12 meses	2 comidas principales** Desayuno y 2 o 3 meriendas Leche materna durante todo el tiempo que el bebé y la madre lo deseen

*A más tardar cuando haya cumplido los seis meses (pero no antes de los cuatro meses) es conveniente que el bebé empiece a comer pequeñas cantidades de alimentos con gluten. Si el bebé muestra interés, también puede probar pequeños bocaditos. Para más información, lea la página 5.

** Se entiende por comida principal toda comida que incluye

- patatas, pasta, arroz, bulgur u otros alimentos similares
- carne, pescado, pollo, huevos, judías, lentejas y queso de soja (tofu):
- verduras
- cualquier fruta o bayas de postre.



¿Desea más información?

Visite www.livsmedelsverket.se, donde encontrará información sobre alimentos para niños y mucho más.