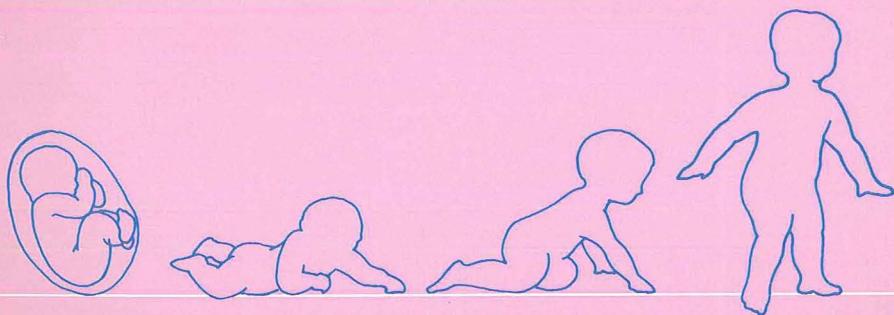


Alimentación del niño en el 1^{er} año de vida



NAVE PUBLICIDAD

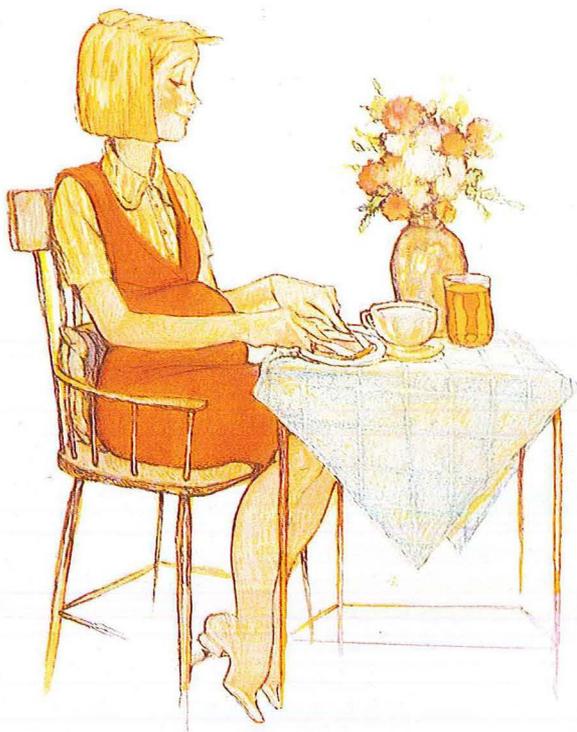
Depósito legal: M-43.264 - 1985
Torreangulo Arte Gráfico, S. A. - Batalla de Belchite, 19 .

INTRODUCCION

En los últimos años ha ido creciendo el interés por los temas relativos a la alimentación. Los conocimientos de la población sobre salud, higiene y nutrición se han incrementado a través de los programas de educación sanitaria, la orientación de algunas campañas publicitarias, las múltiples revistas sobre alimentación, consumo y salud y las propias inquietudes de los consumidores que han favorecido, especialmente, la motivación hacia el tema.

Esta publicación se encuentra en la línea de las que anteriormente se han producido en el Ministerio de Sanidad y Consumo, dentro de las actividades de Educación Sanitaria, pero su contenido es más extenso. Con ello se pretende profundizar y actualizar el tema, ofreciendo a la población una información cada vez más completa.

Esperamos que sea de utilidad a quienes por su trabajo cerca del niño —guarderías infantiles, servicios de pediatría preventiva y social—, necesitan difundir estos conocimientos y, en general, a cuantas personas tienen bajo su responsabilidad la educación alimentaria del niño en esta primera etapa de la vida.



El niño crece gracias a los alimentos

Durante el período de gestación, el niño va creciendo a través de los alimentos que su madre toma, y si la dieta de la misma tiene alguna carencia nutritiva, sus propias reservas son las que quedan disminuidas para cubrir las necesidades del hijo.

Después del nacimiento, el niño tiene que seguir creciendo y desarrollándose a un ritmo muy superior al que tendrá en cualquier época de la vida, y va a hacerlo a través de los alimentos que recibe. De la cantidad y proporción correcta de los alimentos que componen su dieta, dependerá, en gran parte, el buen desarrollo físico y mental de nuestros hijos.

Preparar una dieta equilibrada no es difícil, siempre que conozcamos las necesidades del organismo y las funciones que los alimentos desempeñan.

Necesidades del niño

- *Mantener el nivel calórico que supla su gran actividad, a través de alimentos especialmente ricos en calorías.*
 - *Aumentar sus masas musculares.*
 - *Recibir el calcio necesario que permita la formación de su esqueleto y sus dientes.*
 - *Atender sus necesidades vitamínicas mediante una dieta variada.*
-
- *La madre no debe nunca recurrir, por su cuenta, a vitaminas, sales minerales y estimulantes para reforzar el apetito de su hijo, sino buscar en los alimentos de uso común el complemento de sus necesidades.*
 - *Las carnes, huevos, pescados, etc. le darán las proteínas que necesita.*
 - *Los cereales, las legumbres, las patatas y el pan, le proporcionarán abundantes hidratos de carbono.*
 - *Las frutas y verduras son fuente de vitaminas.*
 - *Los productos lácteos: leche, queso y yogurt proporcionarán el aporte de calcio que su organismo requiere, proteínas de excelente calidad y complejo vitamínico B.*
 - *Se cuidará el aporte graso de la dieta para obtener los ácidos grasos esenciales y las vitaminas liposolubles.*



La lactancia materna

Si Vd. es una madre sana, no dude en alimentar al pecho a su hijo

Existen un sinnúmero de ventajas que así lo aconsejan, al menos durante los primeros meses de la vida del niño.

La lactancia materna es una prolongación de la alimentación que el niño recibió en su período de formación —nutrición intrauterina— y si la madre se alimentó correctamente durante el embarazo y cuida su dieta en el período de lactancia, proporciona a su hijo una leche con la composición y cualidades idóneas para el desarrollo del niño.

La leche de la madre tiene una composición en sustancias nutritivas distintas a la leche de vaca y es, precisamente, la cantidad, la calidad y forma en que se encuentran estas sustancias nutritivas las que hacen que sea la ideal para que el niño se desarrolle normalmente. Su concentración y temperatura son siempre adecuadas.

La leche de la madre es portadora de elementos que facilitan la digestión y de factores protectores que proporcionan defensas al niño contra las enfermedades infecciosas.

El niño recibe la leche de la madre en unas condiciones de esterilidad total, es decir, de higiene absoluta, al mismo tiempo que obtiene los

elementos antiinfecciosos que protegen al niño de todo tipo de infecciones, incluidos los riesgos de que contraiga diarreas de origen alimentario.

La leche materna ha sido utilizada como modelo o patrón en la preparación de las llamadas, hace unos años, "leches maternizadas", y denominadas hoy "sucedáneos de la leche materna", que si bien están muy estudiadas, no han podido reproducir las "células vivas" ni los anticuerpos que lleva en sí misma la leche de la madre.

Uno de los aspectos más interesantes de la lactancia materna es la relación afectiva que se establece entre la madre y el hijo a través de este íntimo contacto. Y otro aspecto que no debemos olvidar es la ventaja económica que puede representar para el presupuesto familiar, pues alimentar a un niño supone un capítulo importante del mismo.

La lactancia y el desarrollo emocional

El niño necesita a su madre siempre, pero es precisamente durante el primer año de la vida cuando esta necesidad se hace más patente.

La madre debe ocuparse personalmente, siempre que pueda, durante los primeros meses de la vida del niño proporcionándole toda clase de atenciones y cuidados.

La lactancia materna: es la forma perfecta para conseguir un mejor desarrollo afectivo.

Hasta el momento del nacimiento, madre e hijo han formado una unidad. La brusca separación que se produce constituye un trauma para el niño, tanto psíquico como físico, y el hecho de mantener la lactancia durante los primeros meses de la vida mitiga este trauma. El contacto físico con la madre reduce el efecto nocivo de esta separación. El tacto, el calor y el olor son los primeros medios de comunicación del niño y la lactancia materna los favorece.

No obstante, y siempre refiriéndonos a los aspectos psicológicos, la materialidad de lactar a nuestro hijo, cuya importancia y bondad está fuera de toda duda y muy por encima de cualquier otro sistema, no debe angustiar a aquellas madres que, por cualquier causa, no estuvieran física o mentalmente preparadas para ello.



Lo más importante, en lo que a desarrollo emocional del niño se refiere, es la buena actitud de la madre en el acto de alimentar a su hijo, aunque sea a través de la administración de un biberón.

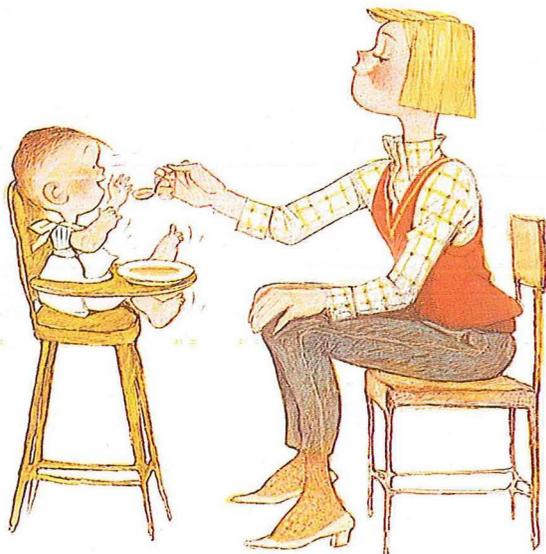
Su actitud debe transmitir todo el cariño y ternura que cabe esperar en el desarrollo de su función de madre. El hecho de apoyar a su hijo muy cerca del corazón, en contacto directo con el calor de su cuerpo, entre sus brazos y mirándole con afecto son gestos a los que el niño es sensible y que le hacen sentirse más protegido.

La alimentación durante los seis primeros meses de vida

Durante este período la alimentación del niño va a ser exclusivamente líquida. La necesidad de agua de un recién nacido es tres veces superior a la del adulto, en proporción a su peso, y la leche materna proporciona exactamente la cantidad de líquido necesario para cubrir estas necesidades. cuando un niño no lacta al pecho y se le prepara un biberón, deben respetarse al máximo las normas de concentración del producto. No se debe olvidar la necesidad de líquido que tiene el niño, muy en especial en las épocas de calor, pues de lo contrario puede haber graves problemas de deshidratación.

Queremos hacer referencia a las necesidades de proteínas en esta primera etapa, cuya importancia es enorme. La recomendación se fija en unos 1,5 gramos por kilo de peso y día, es decir, tres veces las necesidades del adulto.

Son también importantes las necesidades de hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas que deben ir convenientemente equilibradas. El pediatra decidirá el momento y cantidad en que debe darse el suplemento de vitamina D necesaria para la correcta asimilación del calcio. Todas estas necesidades se cubren ampliamente si la madre lacta a su hijo durante los seis primeros meses de la vida, excepto los requerimientos de vitamina D. Si la madre no puede lactar a su hijo no debe preocuparse por ello, pues existen fórmulas bien estudiadas que cubren estas necesidades sin problemas.



En definitiva, la curva de peso del lactante, el crecimiento armónico, el apetito del niño, las deposiciones y la propia euforia y vitalidad que manifiesta, nos darán el mejor índice de su buen estado nutricional, pues está en relación directa con la correcta alimentación.

Si el niño está alimentado a pecho no necesita recibir ningún aporte de vitamina C, pues es la propia madre la que facilitará al niño las vitaminas que necesita.



Cuando el niño ha cumplido seis meses se inicia la época del destete, produciéndose las siguientes modificaciones en la dieta:

- *Reducción del número de comidas, pasando de seis a cinco que era lo normal en los primeros tres meses, a cuatro por día.*
- *Complementación del aporte lácteo por la introducción de nuevos alimentos.*
- *Cambio progresivo en la manera de comer, pasando de la succión del pecho al uso de la cuchara y la taza.*

Esta es una etapa de desarrollo del niño que exige bastante dedicación por parte de la madre, porque el niño no siempre acepta bien estos cambios, y así se recomienda empezar a partir de los seis meses con pequeñas cantidades de papillas y purés presentados de forma diferente (cereales de distinta consistencia, frutas aplastadas, etc.). A partir del sexto mes se puede sustituir una toma de leche por una papilla preparada con leche, a base de cereales sin gluten. A continuación se introducen, teniendo en cuenta la aceptación del niño, los cocimientos de verduras, procurando que sean de consistencia cremosa. La administración de estos nuevos alimentos aportarán al niño una cantidad importante de hierro y vitaminas del complejo B. Simultáneamente puede tomar papillas de frutas, que vendrán a completar el aporte vitamínico de la dieta. Al preparar los purés de verduras debemos añadir pequeñas cantidades de alimentos ricos en proteínas de origen animal: carnes, pescados, hígado, etc. De esta forma el niño irá conociendo los distintos sabores y consistencias y se preparará para la etapa siguiente.

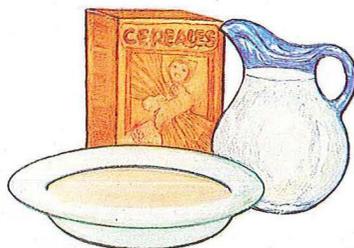
La madre de familia seleccionará los alimentos de su hijo, con carácter general, a partir de alimentos en su estado natural, dejando para situaciones ocasionales y de excepción la utilización de los llamados alimentos para niños. Comenzada ya la época del destete se sustituirán, paulatinamente, algunas tomas de leche por las papillas y purés, de tal forma que la lactancia no se interrumpa bruscamente. Los líquidos complementarios —leches, zumos— se darán con vaso y cuchara, ya que los biberones tienen ciertos riesgos, si no se realiza una cuidadosa limpieza que elimine los residuos y, además, el niño, a través de esta succión puede llegar a tragar aire con facilidad.

La alimentación a partir de los seis meses

El número de alimentos que el niño consume, debe ampliarse progresivamente hasta que, al alcanzar el año de edad su forma de alimentarse responda prácticamente a la alimentación del adulto. Se exceptuarán, como es lógico, aquellos alimentos de preparaciones culinarias muy condimentados, se controlará la sal al máximo y se utilizará el azúcar moderadamente. Es importante que el niño se acostumbre a saborear los alimentos en sus gustos originales, con el menor número de sustancias agregadas. Igualmente se le ofrecerán en forma blanda y en porciones de tamaño reducido, alimentos ricos en proteínas de origen animal no lácteo. A título de sugerencia podemos proponer el esquema siguiente de comidas:

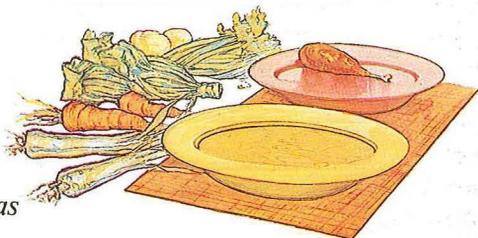
Desayuno:

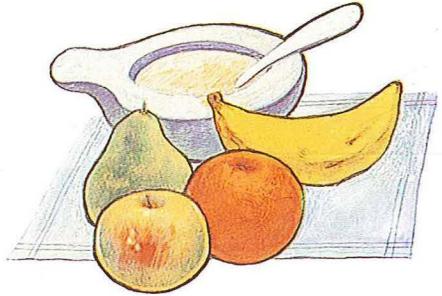
Una papilla de cereales elaborada con leche.



Comida:

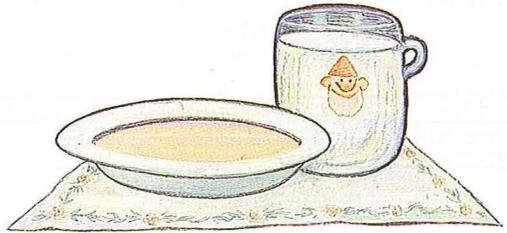
Puré de verduras variadas a las que se ha añadido una cantidad de carne, pescado o huevo (la yema de huevo nunca se introducirá antes del 9.º mes y a partir del 10.º la clara). En ambos casos deberá presentarse cocinado por razones nutritivas (la cocción permite una utilización máxima de este alimento) y de tolerancia (existe una gran sensibilidad a la proteína del huevo). Las cantidades de estos alimentos se calculan de 15 a 25 gramos por año de edad del niño en el caso de la carne y del pescado, y de medio a tres cuartos de huevo hasta llegar a la unidad, al finalizar el primer año de vida.





Merienda:

Una papilla de frutas a base de plátano, manzana, pera, zumo de naranja y una cucharada de leche en polvo, evitando incluir la leche condensada que aporta una cantidad excesiva de azúcar y una cucharada de papilla de cereales sin gluten.



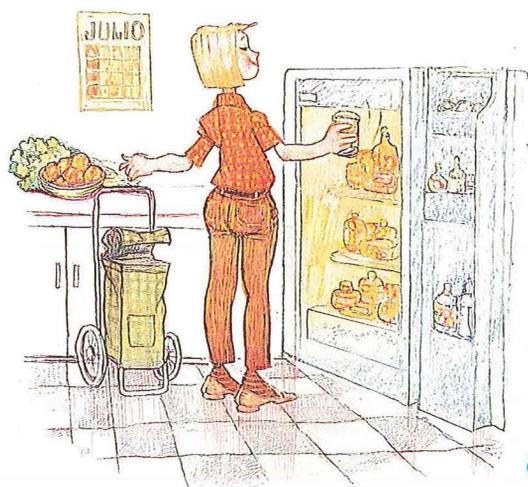
Cena:

Un puré o papilla o sémola de cereales múltiples preparada con leche.

El niño debe tomar agua en abundancia, zumos de fruta sin adición de azúcar y leche de complemento en aquellas comidas que no la incluyan como ingrediente de determinados platos. Deberá mantenerse un consumo de leche no inferior al medio litro por día.

La madre no debe supervalorar la carne como alimento y debe recordar que ésta puede ser sustituida, sin perjudicar la nutrición de su hijo, por el pescado y los huevos. Sin embargo, los productos lácteos sólo pueden sustituirse por sí mismos, la leche por el yogurt, batidos de leche o queso.

A medida que el niño vaya creciendo, procuraremos modificar la consistencia de las papillas y ofrecerle el alimento en porciones mayores favoreciendo con ello el ejercicio de la masticación y la mejor identificación de los sabores de los mismos.



Consejos en la preparación de alimentos infantiles

La correcta manipulación de los alimentos es fundamental si queremos garantizar a nuestros hijos una alimentación sana y nutritiva. El alimento puede convertirse en una fuente de salud o de enfermedad, dependiendo de la manera con que ha sido tratado.

La higiene en la preparación de alimentos es siempre necesaria, pero muy especialmente en las comidas consumidas por el niño en sus primeras edades, ya que éste es más sensible al medio ambiente que le rodea, pues está en el período de creación de sus defensas.

El estómago del niño se está adaptando, su sistema defensivo de las infecciones se encuentra en período de formación (en los seis primeros meses, cuando es alimentado por su madre —lactancia materna— recibe las defensas a través de la leche, pero después debe ser él mismo quien las genere). Por todo ello se hace necesaria una escrupulosa limpieza del lugar en que se preparan alimentos, de quien los manipula, de los recipientes que se utilizan y, por supuesto del propio alimento. El conjunto de su alimentación debe presentar todas las garantías de higiene, calidad y aspecto que estimule su consumo junto al aporte adecuado de sustancias nutritivas.

Durante las épocas de verano, cuando las temperaturas son elevadas debe tenerse un especial cuidado en la conservación de los alimentos bajo condiciones de frío y protección del medio ambiente, evitando que entren en contacto con el polvo, los insectos, la humedad, etc., controlando el estado en que se encuentran los alimentos sobrantes y desechándolos ante la menor duda. Si la madre de familia tiene en cuenta estos consejos se convertirá en el mejor protector de la salud de sus hijos.



La obesidad no es signo de buena salud

A los padres les preocupan con demasiada frecuencia los niños delgados y, por el contrario se sienten satisfechos de los niños gorditos. Resulta difícil para mucha gente reconocer que el exceso de peso en el niño puede ser el principio de una enfermedad. La obesidad tiene su origen en la infancia y, en general va ligada a los hábitos alimentarios que se adquieren en el marco del hogar, siendo muy raro el número de obesidades metabólicas.

Los niños pequeños suelen ser muy golosos y si tienen buen apetito pueden caer con facilidad en la obesidad. En un principio, la madre se siente satisfecha del aspecto "rollizo" de su hijo, y como no le crea problemas a la hora de las comidas, constituye para ella un motivo de satisfacción. Sin embargo, a la larga el niño desarrolla una gran capacidad para comer y puede convertirse en un futuro obeso.

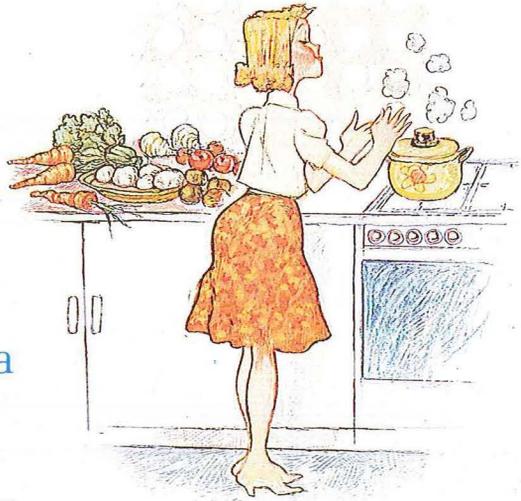
Desde el punto de vista psíquico tampoco le beneficia porque su propio peso le hace perezoso, sedentario y rechaza cualquier juego que le suponga una actividad o un esfuerzo físico y esta actitud puede marginarle, en el futuro, del grupo de compañeros de su edad.

Por otra parte, puede llegar el momento en que sea objeto de burlas o bromas crueles que acaban convirtiéndole en un niño tímido y retraído que encuentra en la comida una satisfacción y un camino para resolver sus problemas de afecto; para evitar llegar a este extremo, conviene que la madre organice la comida cuidadosamente y que el azúcar, las patatas, las grasas, el pan, etc. no sean excesivas y que, por el

contrario, exista abundancia de frutas, verduras, pescados, huevos y carnes, de menor contenido calórico pero de superior valor nutritivo.

CONCLUSION

Que el niño coma de todo, controlar su peso y no insistirle continuamente para que coma.



Prepare Vd. misma los alimentos de su hijo

No es difícil ni tan trabajoso preparar, personalmente, la comida de nuestros hijos.

Un niño pequeño cuando llega al primer año de su vida puede comer, prácticamente, las mismas cosas que un adulto aunque con ciertas limitaciones en relación con las salsas, las especias, las grasas incorporadas y, por supuesto, la sal: si desde pequeño se acostumbra a los niños a una alimentación moderada en los sabores, con la recuperación de los propios sabores de los alimentos, en la edad adulta no se enfrentarán con los problemas derivados del abuso de la sal, de las grasas y del azúcar, por ejemplo.

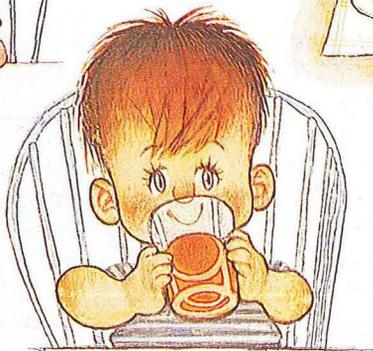
Los sistemas de cocción que deben emplearse son: el hervido, la cocción al vapor, la plancha y la parrilla. La consistencia y el tamaño de los alimentos deberá estar de acuerdo con las posibilidades de masticación: los purés, los alimentos blandos, las sopas, las porciones pequeñas, etc. debe ser la forma inicial de ofrecer los alimentos al niño durante el primer año de su vida.

Podemos asegurar que, con ligeros cambios, la comida de los adultos sirve para los niños y no necesitamos convertir nuestra cocina en un “restaurante a la carta”. Basta con tener una actitud positiva, “querer hacer” y valorar los efectos beneficiosos para la salud y la economía familiar que entraña el preparar personalmente la comida de nuestros hijos. No olvidemos que una alimentación preparada por la madre en el hogar elimina gran parte de los aditivos, por supuestos autorizados, que suelen tener los productos industrializados. Por otra parte, se incorpora al niño desde el primer año de su vida a los sabores propios de lo que va a ser, en un futuro, su alimentación habitual y estimula la masticación tan necesaria para la buena configuración de dientes y maxilares. No dejamos de reconocer que la moderna tecnología ha puesto al alcance de la familia una serie de alimentos preparados que facilitarán enormemente esta tarea, no obstante, esto no debe llevarnos a menospreciar prácticas muy sencillas de preparación culinaria que ofrecen una alimentación a costo más bajo y de sabores más individualizados que responden a la cultura alimentaria de la familia. No parece que deba aceptarse como norma el dar a nuestros hijos una alimentación, fundamentalmente, a base de “potitos” sino como una alternativa a utilizar en determinadas circunstancias.

Los diferentes sabores de los alimentos

El acto de comer necesita de un aprendizaje y como cualquier actividad social está ligado a una serie de convencionalismos propios del país y de los patrones culturales que configuran los hábitos en los que hemos nacido. Un niño africano trasladado a un país europeo aprende a comer como los niños blancos y rechaza los alimentos, que para sus hermanos de raza, residentes en su país de origen, constituyen manjares deliciosos.

Los alimentos tienen diferentes sabores y, el adaptarlos a nuestro gusto personal requiere tiempo y oportunidades. El sabor dulce es el primero que se introduce, quizá por su parecido con la leche de la madre, que predispone al niño a aceptarlo. Durante los primeros meses es importante que se mantenga un moderado sabor dulce controlando al máximo su dosificación en las papillas, puesto que los problemas posteriores que ocasiona el hecho de desarrollar la apetencia desmedida por el azúcar, pueden ser graves.



El sabor ligeramente ácido de los zumos de frutas puede suavizarse con la adición de una pequeña cantidad de azúcar.

El sabor salado tiene que incorporarse igualmente, con mucho tacto y en cantidad muy moderada.

Es normal que el niño haga una mueca de disgusto ante la primera papilla o puré salado, que le sorprende por su nuevo sabor, pero no hay que confundir los gestos de aprendizaje con los de rechazo. Los cambios en la alimentación de nuestros hijos deben hacerse gradualmente, buscando el momento oportuno, nunca cuando el niño esté inapetente o cansado, dándole tiempo, sin nervios ni apresuramiento, en ambiente agradable, etc.

Si a pesar de todo, notamos una actitud negativa por su parte, no debemos insistir sino intentarlo de nuevo, en mejor ocasión, de forma que el niño no asocie el nuevo alimento con una experiencia desagradable y con un gesto de contrariedad de su madre.

Al finalizar el primer año de su vida, el niño debe haber tenido la oportunidad de conocer los cuatro sabores básicos de los alimentos: dulce, amargo, ácido y salado.



El apetito del niño

En la primera etapa de la vida del niño su apetito, “sus ganas de comer” preocupan constantemente a la madre. Las necesidades en sustancias nutritivas son muy elevadas, ya que tienen que asegurar su equilibrio y permitir su crecimiento, el recién nacido dobla su peso de nacimiento en un período de seis meses y lo triplica en un año. Sin embargo, la tolerancia del aparato digestivo es limitada, lo que nos obliga a ser cuidadosos en la administración de alimentos.

La madre tiene que adaptar su concepto de ración alimentaria, lo que ella cree que es una cantidad normal, al apetito y capacidad de su hijo.

No debe sentirse angustiada ante una ausencia del apetito temporal que puede ser debida a causas múltiples: monotonía en la alimentación, problemas de dentición, ambiente poco favorable en el momento de las comidas —madre nerviosa, ruido, atmósfera cargada, etc.—.

*Si la evolución en el peso es satisfactoria y no existe ningún estado de enfermedad debemos dejar que sea el propio niño quien estimule su apetito, si bien hay que rodear el hecho de la comida de todas las características positivas: alimentos de buen aspecto, temperatura adecuada, sabor agradable, etc. Sobre todo, **JAMAS FORZARLE A QUE COMA MAS DE LO QUE DESEA**, ni con mimos, ni con amenazas, ni haciendo de la comida un espectáculo circense rodeado de muecas, utensilios sonoros y concesiones.*

El niño debe aprender a comer, condicionado por su propio apetito y no por diversiones ofrecidas al margen de la comida.

CALENDARIO NUTRICIONAL



	DE CER0 A SEIS MESES	DE SEIS MESES A UN AÑO
Número de comidas y forma de consumo.	<p><i>Iniciación de la lactancia lo más inmediatamente posible al nacimiento.</i></p> <p><i>Evitar que el niño tome suero glucosado para no interferir la lactancia.</i></p> <p><i>Plantear la lactancia a la demanda y dejar que el niño establezca su propio ritmo.</i></p> <p><i>Si no es posible la lactancia natural exclusiva, intentar lactancia mixta y en último término la alimentación artificial, aplicando las normas de preparación indicadas con rigurosa exactitud.</i></p>	<p><i>Iniciación paulatina del destete. Uso de la cuchara, el vaso y la taza.</i></p> <p><i>Incorporación progresiva a la alimentación del adulto.</i></p> <p><i>Comidas suaves, cantidad moderada de condimentos, de sal y de azúcar.</i></p>
Introducción de alimentos no lácteos.	<p><i>Cereales sin gluten (arroz y maíz), verduras, pescado y carnes.</i></p>	<p><i>Consumo de toda clase de alimentos preparados en forma sencilla. La yema del huevo se introducirá en el 9.º mes y la clara de huevo a partir del 10.º. En ambos casos, siempre huevo cocido.</i></p> <p><i>Mantener una ingesta láctea no inferior a medio litro.</i></p>
Sabor.	<p><i>Dulce con moderación.</i></p>	<p><i>Salado ligeramente e iniciación al sabor ácido. Al finalizar el primer año de vida deberá reconocer los sabores</i></p>
Cantidad y consistencia de las comidas.	<p><i>Cada tetada supone, aproximadamente, una ingesta de 150 c.c. de leche.</i></p>	<p><i>Iniciar en consistencias cremosas, poco trituradas y en pequeñas porciones para favorecer, finalmente, el aprendizaje de la masticación.</i></p>

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA