

Nutrición saludable desde el principio

El establecer pronto una base saludable a medida que el bebé se desarrolla podría evitar enfermedades y conservar el bienestar.

“El exponer al niño desde temprana edad a diversos tipos de alimentos, le ayudará a que en el futuro los elija. Así que es muy importante establecer hábitos alimenticios saludables desde un principio.”

Mateo es un bebé feliz de 6 meses. Nicole, su madre, es enfermera de pediatría en la Florida y tiene dos niños, al principio alimentó a ambos sólo con leche materna.

“Es un momento sólo para los dos... nos acurrucamos piel con piel y me encanta.”

“Otra cosa fabulosa de este momento, aparte de lo tierno, es que el bebé se beneficia con los ingredientes de la leche materna que evitan enfermedades.”

Según la Academia Americana de Pediatría, la leche materna protege al niño de: La obesidad; La diabetes; El linfoma y; El desarrollo de ciertas alergias.

El amamantar disminuye el riesgo de diarrea, infecciones de tracto respiratorio, infecciones de la sangre, del oído, meningitis bacteriana e infecciones del tracto urinario. La lactancia materna es una buena forma de comenzar, y se recomienda que la madre alimente de esta forma a su bebé el primer año de vida. Si tiene dudas o inquietudes, consulte con su pediatra. Alrededor de los seis meses, los padres pueden comenzar a ofrecer alimentos de complemento o comidas sólidas a sus hijos.

“Vino a su revisión de 6 meses, ¿cierto?” “Sí.” “¿Alguna pregunta?” “Comenzar a darle cereal, ¿está bien si le doy comida para bebé ahora?”

Sin embargo, cada niño es diferente y el crecimiento físico, el desarrollo, necesidades alimenticias y los hábitos de alimentación varían. Es importante que las familias se fijen en la conducta del niño y siempre consulten al pediatra.

“Debe darles una cucharadita de algo fácil de comer, algo blando y que puedan tragar con facilidad si lo pueden hacer. Uno se da cuenta si ya están listos porque al ponerles en la boca una cosa blanda, como un poquito de cereal de arroz, quizá lo pasen o se lo saquen. Si lo sacan es que no están listos, entonces debe guardarlo y esperar otra semana.”

Al ofrecer alimentos sólidos por primera vez recuerde comenzar lentamente. No le dé de comer a fuerza, ya que es una nueva experiencia para el bebé.

“Le di un poco de aguacate. Al ponérselo en la boca me miró como diciendo, ‘¿por qué me diste eso? ¡no me gusta!’. Y enseguida lo sacó.”

Ofrezca un tipo de comida a la vez. Luego espere de tres a cuatro días antes de ofrecer otro tipo de alimento. Si el niño tiene una reacción de alergia a la comida, su pediatra puede determinar a qué alimento es alérgico el niño y posiblemente prevenir mayores reacciones negativas. Aisha es una niña de 2 años que es feliz y sana. Pero cuando su mamá Denise comenzó a darle alimentos sólidos, observó un problema serio.

“Tendría unos 9 meses y su peso no aumentaba al ritmo adecuado porqueno comía alimentos complementarios suficientes además de la leche materna. Y alrededor de los 12 meses comenzó a

Nutrición saludable desde el principio

bajar de peso. La cantidad que tomaba era mucho menor que la de un niño de su edad. Así que una o dos cucharitas de algo, simplemente no es suficiente para un niño de 12 meses.”

“El desarrollo del niño tiene períodos cruciales, y en un momento dado la alimentación en los primeros meses puede llegar a influir el desarrollo del cerebro.”

“Los niños que no comen lo suficiente se pueden rezagar en su crecimiento.”

“Tuvimos que llamar a los de GI, los especialistas en alimentación, cuando tenía 13 ó 15 meses. Después de 6 meses de trabajo entre la mamá y el equipo de alimentación, de repente todo mejoró.”

“Finalmente logramos que comiera, no como debería, pero lo bueno es que ya come. Le encantan las frutas y las verduras.”

El caso de Aisha es poco común, pero sucede. Si siente que el niño no come lo suficiente, llame al pediatra lo más pronto posible.