

Nutrición Saludable Desde el Principio

Estableciendo desde el principio, una base saludable en el desarrollo de un niño puede prevenir enfermedades y mantener la salud.

"Exponiendo al niño desde muy temprano en su vida, a una variedad de alimentos, ayudará a que elija estos más tarde en su vida. Así que es importante establecer hábitos alimenticios sanos desde el inicio."

Mateo es un bebé feliz de 6 meses. Su mamá Nicole, una enfermera pediátrica del Sur de Florida y mamá de dos, empezó con alimentación exclusiva de leche materna.

"Es exclusivo tiempo nuestro... contacto de piel a piel, estar juntos, lo adoro."

De acuerdo a la Academia Americana de Pediatría, amamantar protege a tu hijo contra: Obesidad, Diabetes, Linfoma y El desarrollo de ciertas alergias. Amamantar también reduce el riesgo de: diarrea, infecciones del tracto respiratorio, infecciones bacterianas de la sangre, infecciones de oídos, meningitis bacterial, e infecciones del tracto urinario.

Amamantar es un buen punto por dónde empezar, y se recomienda que las mamás amamenten el primer año de vida del bebé. Si tuvieras ansiedad o dudas, consulta a tu pediatra. Alrededor de los seis meses los papás pueden empezar a introducir otros suplementos como alimentos sólidos a los niños.

"Es su evaluación de 6 meses, ¿verdad?" "Si" ¿Tienes alguna duda? "Empiezo a darle cereal, ¿está bien si le doy alimentos para bebé ahora?"

Sin embargo, cada niño es distinto y su desarrollo físico, crecimiento, requerimientos de nutrición y patrones de alimentación pueden variar. Es importante que las familias sigan las señales que les da su bebé y siempre consultar al pediatra.

"Lo que haces es darles una cucharadita de algo suave, algo que sea fácil tragar si pueden hacerlo. Sabrás que están listos cuando les das ese poquito de cereal de arroz, algo blando en la boca, tal vez lo traguen, o lo muevan en su boca. Si lo escupen, no están listos, guarda la caja de cereal en la alacena, espera otra semana y vuelves a tratar."

Cuando introduces alimentos sólidos por primera vez, recuerda empieza lentamente. No fuerces el alimento, esta es una nueva experiencia para el bebé.

"Le di aguacate. Lo puse en su boca y me vió como si estuviera loca, como diciendo "por qué me diste eso, ¡es horrible! y lo escupió de inmediato."

Introduce un tipo de alimento a la vez Espera tres a cuatro días antes de darle un alimento nuevo. Si el niño tiene una reacción alérgica a un alimento, el pediatra puede identificar cuál alimento es y prevenir otras reacciones en el futuro. Alisha es una niña feliz de 2 años. Pero cuando su mamá Denise empezó a introducir alimentos sólidos, ella notó un problema serio.

"Tenía unos 9 meses, y no estaba aumentando de peso de manera normal pues no comía los alimentos complementarios junto a la leche materna. Para los 12 meses, empezó a comer menos. Y la

Nutrición Saludable Desde el Principio

cantidad que comía era mucho menos de lo normal de un niño de su edad. Tal vez una cucharadita o dos de algo, que no era adecuado para un bebé de 12 meses."

"Hay periodos importantes en el desarrollo de un niño, la nutrición en cierto momento durante la infancia puede tener un impacto duradero en el desarrollo del cerebro."

"14 punto 6."

"Tuvimos que consultar a un Gastroenterólogo, al especialista en nutrición entre los 13-15 meses de edad. Después de trabajar durante unos 6 meses la mamá y el equipo de alimentación lograron que algo funcionara."

"Finalmente la pusimos en buen camino y come, no tanto como debería, pero está comiendo. Le encantan las frutas y los vegetales."

El caso de Alisha es raro, pero puede suceder. Si sospechas que tu bebé no come suficiente, llama a tu pediatra de inmediato.