

Las papillas... ¿Cómo empezar?

A este proceso en que los bebés empiezan a probar comida se le llama “ablactación”. Este proceso de ablactación se da cuando el bebé o los bebés están en los 6 meses de edad. Sin embargo; sabemos que en los embarazos múltiples no es tan común que lleguen a término. Así que, si los bebés fueron prematuros (nacieron antes de los 9 meses) o nacieron con bajo peso (menos de 2.5 kilos), comenzarán a los 4 meses. Si los bebés recuperan el peso que deben tener, entonces empezarán a los 6 meses.

Se debe tener mucho cuidado con cuando empezar porque se pueden dar situaciones en la nutrición de los bebés no adecuadas. Tu pediatra podrá orientarte mejor cuando empezar según la situación de cada bebé.



Bien, si tus bebes ya están por empezar la ablactación, algunos pediatras primero recomiendan empezar con algunas pastitas a base de trigo. Esto para que los bebecitos empiecen a sentir y probar alimentos más sustanciosos. Después, lo primero es empezar con verduras puesto que no tienen azúcar y permiten que los bebes vayan conociendo sabores. La intención es que se vayan conociendo uno a uno para que ellos acepten mejor los sabores. Si se empieza con verduras o frutas dulces, después los bebes no querrán probar otros sabores.

Algunos consejos:

- Primero las verduras antes que las frutas. Las verduras tienen sabores más sutiles y con poca azúcar. Las frutas son más dulces y al empezar a probarlas pueden preferirlas a las verduras si no han conocido su sabor antes.
- Hasta casi al año ofrece lo que puede ocasionar alergias. Si se da a los pequeños alimentos que pueden provocar alergias antes del año, los bebes pueden desarrollar la alergia a lo largo de su vida.
- Los hábitos que formemos serán para siempre. Si desde pequeños aprenden a comer sano, seguro que querrán seguir patrones parecidos cuando sean grandes.

Uno de los primeros sabores que se les dan a los bebitos es el del “chayote” y el del “brócoli”. Este segundo es más fuerte que el primero. Si en tu región hay esta verdura, aprovéchala y trata de cocerla para que le empieces a dar pequeñas probaditas. También puedes encontrarla en papillas ya preparadas en envase.



Por qué empezar con el chayote, esta es una verdura que contiene mucha agua, potasio, y contiene 7 de los 9 amino ácidos esenciales, además que su sabor es de los menos fuertes en las verduras. Te dejo aquí la receta para preparar papilla de chayote:

Ingredientes:

1 Chayote (fresco)

Procedimiento:

1. Lavar y pelar el chayote con un cuchillo filoso. Cortar en rebanadas.

2. Cocinar al vapor el chayote con agua previamente filtrada o hervida por 15 minutos.
3. Licua el chayote cocido agregando 1 cucharada del agua con el cual se cocinó el chayote.
4. Guardar en envases de vidrio y servir de poco en poco en plato del bebe ya que así si no se lo acaba se puede guardar y utilizar al siguiente día.

Disfruta la experiencia de dar esta primera papilla!