

Dieta Complementaria

Se define como los alimentos que empezara a recibir tu bebe además de leche materna o formula.

Generalmente se considera su inicio a partir de los 6 meses de vida (16 – 27 semanas) sin embargo se debe tener en cuenta los siguientes parámetros para asegurar el inicio de dicha dieta en el momento preciso

- ▣ **El pequeño es capaz de mantener una posición sedente (sentado) con poco apoyo.**
- ▣ **Controla su cabeza.**
- ▣ **Soporta su peso con los antebrazos.**
- ▣ **Alcanza un objeto y los alimentos de la mano de su mamá.**
- ▣ **Se lleva las manos o los objetos a la boca.**
- ▣ **Explora sus dedos y puños.**
- ▣ **Abre la boca cuando roza una cuchara con sus labios.**
- ▣ **Carece del reflejo de extrusión o sea empujar la lengua hacia fuera.**
- ▣ **Es capaz de desplazar el alimento hacia atrás y deglutirlo**

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

- **AMBIENTE MAXIMO 2 HORAS**
- **REFIGERADA MAXIMO 12 HORAS (5 GRADOS APROX)**
- **CONGELADA MAXIMO 15 DIAS (- 5 GRADOS APROX)**

CANTIDADES

6 A 8 MESES : 2 A 3 COMIDAS PRINCIPALES + 1 A 2 REFRIGERIOS
9 A 23 MESES : 3 A 4 COMIDAS PRINCIPALES + 1 A 2 REFRIGERIOS

VERDURAS Y HORTALIZAS

Se pueden preparar en puré y en lo posible deben ser frescos y estar bien lavados. En esta primera etapa es muy importante triturar bien los alimentos sólidos para lograr un puré homogéneo y fino. Para eso, puedes valerte de la ayuda de una licuadora o trituratora de alimentos. Si prefieres triturar la comida a mano, utiliza un colador y un tenedor fino para pasar el puré, una alternativa práctica y económica.

Puré de zanahoria

Picar la zanahoria o el vegetal elegido en trozos pequeños. O bien poner en un hervidor o en un colador sobre agua hirviendo y cocer al vapor unos 15 minutos, o hasta que estén tiernas, o bien poner en una olla, verter agua hirviendo encima hasta cubrir y cocinar 15 minutos, hasta que estén tiernas. Batir o aplastar con un poco de líquido de cocción o de agua hirviendo hasta obtener un puré. Servir un poco de puré en el recipiente del bebé y ofrecer tibio. Poner el resto en cubiteras esterilizadas y congelar.

Sugerencias

- Preparar el puré líquido, como con la consistencia de un yogurt.
- No lo prepares con procesadora porque queda pegajoso y con mucho almidón. En su lugar utilice un pasapurés o colador.

Para recalentar esta comida

Recalentar la comida del bebé parece una tarea sencilla, sin embargo hay que tener mucho cuidado porque los alimentos mal calentados o muy tibios pueden servir de caldo de cultivo para muchas bacterias, especialmente si se los deja sin cubrir en una cocina calurosa y se lo recalienta varias veces.

- Recalienta solo lo que vas a utilizar en esa comida.
- Solo recalienta el puré una vez. Es un riesgo para la salud del bebé.
- Guarda lo que no vas a recalentar en un recipiente con tapa y en la nevera.
- Recalienta pequeñas cantidades en un recipiente esterilizado y resistente al calor. Introdúcelo en una olla con un poco de agua hirviendo en la base (baño maría) y revuélvelo constantemente.

FRUTAS

Elige las frutas y verduras más frescas (muchos padres de familia optan por los alimentos orgánicos cuando es posible) y trata de usar lo que compras en uno o dos días. Cuando no hay frutas o verduras frescas disponibles, comprarlas congeladas es una buena opción. Pela y quítale la(s) semilla(s) a la fruta si es necesario.

Todas las frutas como las manzanas y ciruelas pasas, que necesitan suavizarse deben cocerse antes de molerlas o hacerlas puré. Para conservar las vitaminas

y los minerales, hornea, hierva o cocina al vapor las frutas hasta que estén blandas. Si las hierves, usa tan poca agua como sea posible y agrega un poco de ese líquido a la comida de tu bebé al machacarla .

Para preparar frutas o verduras, simplemente agrégalas un poco de líquido (leche de pecho, leche de fórmula o agua) al molerlos o hacerlos puré hasta que la consistencia sea líquida, como de sopa. Al irse adaptando tu pequeño a los alimentos sólidos, podrás añadir menos líquido. Si la fruta tiene semillas, cuélala antes de dársela a tu bebé.

LEGUMBRES

Se consideran un ricas en hierro (se recomienda acompañarlas de algún alimento con Vitamina C para mejorar la absorción del hierro: apio papas,...). Si por la piel de las legumbres el bebé sufre flatulencias es mejor retirarlas. Si aún quitando la piel, las legumbres siguen produciendo flatulencias, es mejor esperar un tiempo para volver a ofrecerlas.

LECHE ENTERA Y DERIVADOS

Los **leche y sus derivados** son altamente alergénicos (la leche es, en la primera infancia, el alimento que produce mayor número de reacciones adversas) y por ello se recomienda **retrasarlos hasta los 12 meses**.

Los niños que toman leche artificial ya están tomando proteínas de la leche de vaca, por lo que a nivel de alergias, si la toleran bien, no hay problema en iniciar yogur natural a partir de los 9-10 meses y leche de vaca a partir de los 12 meses.

Y RECUERDA.....

- Sírvela a una temperatura no más alta que la temperatura del cuerpo.
- Evita calentar los alimentos en el microondas. Estos no calientan la comida de manera uniforme y pueden crear zonas calientes, secciones de comida que están mucho más calientes que otras.
- Sírvele sólo la cantidad de comida que crees que se va a comer en ese momento. Tendrás que tirar lo que sobre, porque la saliva de tu bebé adelgazará la mezcla y facilitará el crecimiento de bacterias en los alimentos.
- La sal hace que los niños coman más de lo que necesitan ya que es un sabor que les gusta. Se corre el riesgo también de que se acostumbre a

este sabor y le cueste aceptar otros sabores menos salados.

Se podría empezar a ofrecer a partir de los 12 meses, aunque con moderación.

- El azúcar produce el mismo efecto que la sal, haciendo que se coma de más y que se acostumbren a ese sabor, pero con el añadido de que es un alimento desmineralizador. Tampoco se recomienda hasta al menos los 12 meses (y a partir de entonces evitarla tanto como se pueda). Y nunca uses miel de abeja que puede causar botulismo (una forma de envenenamiento alimentario potencialmente fatal) en los bebés.
 - No uses demasiados condimentos. De hecho, no los uses en absoluto hasta que tu bebé tenga 8 ó 9 meses de edad. Luego prueba una pequeña cantidad de una especie a la vez, evitando las picantes! Espera unos días antes de introducir una nueva especie para asegurarte de que tu bebé no tenga ninguna reacción adversa. (Las hierbas y las especias por lo general no son alergénicas, pero siempre es bueno introducir alimentos nuevos uno a la vez, por si acaso.)
 - Refrigera las sobras en un recipiente herméticamente cerrado y úsalas dentro de un día o dos. También puedes congelar lo que sobre en charolas para cubitos de hielo. Una vez que los cubos estén bien congelados, sácalos de la charola y mételos en bolsitas de plástico especiales para el congelador. Las frutas y verduras congeladas de esta manera durarán de seis a ocho meses. La carne, incluidos el pollo y el pescado, durará de uno a dos meses.
 - Los frutos secos enteros se recomiendan, a partir de los 4 años por el riesgo de atragantamiento al ser alimentos pequeños y sólidos.
 - El aceite vegetal se puede ofrecer a partir de los seis meses para dar sabor y calorías a algunos menús. El mejor, el de oliva.
- Espero que esta información sea de utilidad para tu bebe

Dr. Carlos Alberto Velásquez I.