

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO DARLE EN EL PRIMER AÑO DE VIDA?

PÉLACH PANIKER, RAIMON. Pediatra. Centro de Salud Barañain. Navarra.

La alimentación debe garantizar el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños y niñas. Durante el primer año de vida es más compleja si consideramos las características especiales del lactante, por ello hay que seguir las recomendaciones del pediatra y comentarle las incidencias que vayan surgiendo con respecto a la alimentación de nuestro hijo.

Durante los 4 a 6 primeros meses de vida su único alimento debe ser la leche materna o la leche de fórmula para lactantes. A partir del 4º al 6º mes, deberá empezar con otros alimentos (papillas, fruta, verdura, etc.), y la leche dejará de ser un elemento exclusivo, aunque sí básico. El hecho de introducir primero un alimento y luego otro dependerá de las indicaciones de su pediatra, de los gustos del niño y de las costumbres familiares y culturales.

Toda introducción de alimentos nuevos debe ser progresiva, dejando entre 10 y 15 días de diferencia entre los nuevos alimentos. Lo primero que podemos introducir son los cereales o las frutas. La papilla de cereales tiene que ser "sin gluten" (arroz o maíz), porque el gluten introducido de forma precoz puede lesionar el intestino. Se prepara añadiendo los cereales a la leche que habitualmente toma el niño. Hasta el 8º mes deberán utilizarse este tipo de cereales sin gluten. La papilla de frutas es preferible que sea natural (plátano, pera, manzana y zumo de naranja). A partir del 8º mes, con la introducción de cereales con

gluten, podrán añadirse azúcar, galletas...

La composición del puré de verduras se basa en patata, zanahoria y verduras del tiempo (evitando espinacas y alcachofas), preparándolas en olla a presión porque al acortar el tiempo de cocción y hacerlo con poco agua conserva mejor las propiedades del alimento. A este puré de verduras se le añadirá hacia el sexto mes, primero pollo sin piel (muslo o pechuga) y con posterioridad ternera, en una cantidad aconsejada de 40-50 g.

Puede ocurrir, y sin razón aparente, que algunos niños rechacen la introducción de frutas o verduras de forma sistemática. No conviene forzar, pero sí insistir varios días, y si resulta imposible se puede introducir otro grupo de alimentos y volver a intentarlo un mes más tarde.

Entre el 7º y 9º mes se puede introducir el pescado. La yema de huevo, siempre cocida, se retrasará hasta el 9º mes por su facilidad de provocar alergias, y el huevo entero (yema y clara) hasta el año de vida. Los yogures pueden introducirse de forma progresiva desde los nueve meses; mejor, los naturales, evitando todo aquello que requiera saborizantes o colorantes artificiales. Los quesos y mantequillas no conviene darlos hasta el año de vida.

¿Cuándo se puede introducir la leche de vaca entera?

Antes del año de vida la leche de vaca puede producirle problemas para el futuro, aun cuando haya niños que aparentemente la toleran. Por eso debe introducirse a partir del año de edad. Actualmente algunos estudios indican la conveniencia de tomar la llamada leche de crecimiento (leche 3, no leche 2 de continuación) a partir del año de edad.

Recuerda:

En alimentación evita la rigidez y procura tener unas ideas elementales sobre nutrición. Y a partir del año de vida el niño puede “sentarse a la mesa con los padres”.