

Primeras comidas y primeros alimentos sólidos

Los expertos hablan de las primeras comidas

Como medida preventiva, la lactancia materna promueve mejor salud para el bebé y su madre, y es más económica. Los infantes que fueron amamantados por un mínimo de 6 meses, costaron \$1,435.00 menos en servicios de salud que los infantes que se alimentaron con fórmula, según un estudio sobre Lactancia y Salud hecho por Kaiser Permanente.

Control, los niños que no reciben el pecho tienen riesgo más alto de padecer de obesidad, diabetes, infecciones respiratorias y del oído, eczema, y tienden a necesitar más visitas al doctor, más hospitalizaciones y más medicamentos por receta.

Los aspectos económicos de la lactancia

Para las familias, comprar fórmula infantil puede equivaler a \$1,500-\$2,000 o más durante el primer año de la vida del bebé. Esta cifra no incluye el precio de las otras necesidades como biberones, chupetes o posiblemente fórmulas especiales como las de soja, etc.

Los niños que reciben el pecho tienen menos probabilidad de ser obesos, lo que lleva a menos visitas al doctor y menos horas fuera del trabajo para los padres.

Source: United States Breastfeeding Committee

Los beneficios de la lactancia

Será menos probable que el bebé tenga~

Sobrepeso y obesidad infantil

Virus Sincicial Respiratorio

Síndrome de muerte súbita del infante

Asma

Alergias

Linfoma y leucemia

Enfermedad tiroidea autoinmune

Diabetes I y II

Colitis ulcerosa

Enfermedad de Crohn

Esclerosis múltiple

Bajo rendimiento escolar

Virus común en bebés y que produce síntomas similares a un resfriado

Será menos probable que la madre tenga~

Cáncer de mama antes de la menopausia

Cáncer de ovario

Cáncer de tiroides

Osteoporosis

Lupus

Source: United States Breastfeeding Committee

Juntos, criamos niños sanos



Primeros alimentos sólidos

Autorregulación

Muchos pediatras sugieren que la introducción muy temprana de alimentos sólidos puede conducir a obesidad más tarde debido a la falta de autorregulación. Su bebé tiene que aprender por sí mismo cuando está lleno. En el pasado este tipo de información, basado en las investigaciones científicas, no estaba disponible para los padres.

Introducción de alimentos sólidos

Los bebés que comen alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad pueden carecer de la capacidad de regular cuánta comida comen. Cuando usted alimenta a su bebé, usted controla la cantidad que éste come. Hasta que el bebé pueda indicar claramente que está lleno (ya sea dando la espalda a la cuchara, rechazándola o cerrando firmemente la boca, por ejemplo), el riesgo de sobrealimentación de alimentos sólidos es alto.



Sobrealimentación

Los padres tienen que poner la atención a las señales que les dan sus bebés en particular cuando se introducen los primeros alimentos sólidos. ¿Por qué es que a los 6 meses el bebé está listo para las comidas sólidas?

- Los intestinos del bebé deben estar “cerrados” completamente.
- Es menos probable que el bebé aspire la comida.
- El bebé puede identificar mejor que está lleno y puede regular cuánta comida necesita.
- El bebé puede indicar que está lleno alejándose de los alimentos.
- El bebé debe haber desarrollado el control de la cabeza y puede sentarse con ayuda mínima

Hay muchas razones por las que a la edad de 12 meses puede introducir los alimentos sólidos “prohibidos”.

- Es menos probable que el organismo del bebé piense que las proteínas extrañas, como las del huevo, son invasores contra los que tiene que luchar.
- El bebé ya ha sido sensibilizado a una variedad de comidas y es menos probable que haga reacciones alérgicas a los alimentos.
- El desarrollo del bebé es tal que algunas de las comidas prohibidas, como leche de vaca por ejemplo, no afectarán negativamente la salud.
- El sistema gastrointestinal puede procesar los agentes patógenos, como las esporas del botulismo en la miel.

¿Con qué alimentos se empieza?

Una primera comida común para el bebé es un cereal integral, fortificado con hierro, como el cereal de arroz o la harina de avena. Estos cereales infantiles tienen la ventaja de que aumentan el consumo de hierro para su bebé y son fáciles de digerir. Mézclelo con un poco de fórmula, leche materna o de vez en cuando agua.

Además del cereal para bebés, puede darle frutas y verduras hechas puré. ¿Qué tipo? No importa cuáles, siempre que le ofrezca una variedad. Unas opciones incluyen zanahorias, peras, ciruelas, batatas o boniatos, aguacate, plátanos, duraznos y más. Puede comprar comida de bebé ya hecha o hacerla usted en casa.

Algunos padres piensan que se les debe dar frutas antes que las verduras para que el bebé no rechace las verduras en favor de las frutas, que son más dulces, pero no es así. Todos los bebés prefieren los sabores dulces; siga dándole verduras y frutas a su bebé. ¿Qué pasa si el bebé rechaza el alimento nuevo? No se preocupe del rechazo; intente otra vez con el mismo alimento. Es aconsejable que espere unos días hasta que su bebé haya olvidado la experiencia. No es que odien ese alimento: es que es desconocido para ellos.