

ALIMENTACIÓN EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

ALIMENTACIÓN DESDE EL NACIMIENTO A LOS DOS AÑOS DE EDAD

LACTANCIA MATERNA

Durante los primeros 6 meses de vida la lactancia materna es el alimento de elección, ya que se trata de un alimento adaptado a las necesidades del bebé, que proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento, junto con defensas naturales que ayudan a prevenir enfermedades.

La lactancia materna se debe iniciar de manera precoz, realizando la primera toma a los 20-30 minutos de nacer. Debe ser a demanda, con 8-12 tomas al día, permitiendo mamar del primer pecho lo que desee hasta que lo suelte, y después ofrecer el otro, sin un tiempo establecido, ya que la duración la determina el bebé. Tras el nacimiento pasan por una fase de sueño que puede durar entre 8 y 12 horas en las que no es conveniente forzarlo a comer. Se debe evitar inicialmente el uso de chupetes. Hasta la introducción de la alimentación complementaria no es necesario dar agua, con una lactancia materna adecuada las necesidades de agua del bebé estarán satisfechas. Hay que asegurar una correcta succión mediante una adecuada técnica: el cuerpo del recién nacido debe estar en frente de la madre, con la cabeza alineada con el pecho, introduciendo gran parte de la areola en la boca del bebé. La barriga del niño debe contactar con la de la madre, y la boca debe estar abierta, el labio inferior hacia fuera, las mejillas aplanadas cuando succiona y la nariz y el mentón pegados al pecho. Se debe evitar que el recién nacido tire del pezón para evitar la aparición de grietas. Existen diferentes posturas dependiendo de la comodidad de la mamá. Una lactancia materna no está siendo eficaz cuando: el niño no gana peso, está deshidratado (moja pocos pañales, la boca está seca, el bebé se muestra adormilado o muy irritable incluso con fiebre), no realiza una succión vigorosa o no se queda relajado al terminar la toma;

cuando se queda dormido tras pocas succiones al pecho, moja menos pañales o disminuye el volumen de las cacas.

Si existen problemas con la lactancia materna es importante asegurar que la técnica es la correcta antes de abandonar esta alimentación. Puede consultar a su enfermera o pediatra por este motivo para recibir consejo. En aquellos casos que no sea posible o se rechace la lactancia materna, la opción es la fórmula artificial para lactantes, también conocida como fórmula de inicio, pasando a la fórmula de continuación a los 4-6 meses de vida.

FÓRMULA ARTIFICIAL

Para preparar un biberón lo fundamental es tener un material limpio, debiéndose esterilizar tras cada utilización, por lo que siempre se deben tirar los restos que sobran de cada biberón. Es recomendable usar agua embotellada de mineralización débil adecuada para lactantes, conservándola alejada de la luz y el calor: por cada 30 ml de agua poner un cacito raso de leche infantil en polvo. Por ejemplo, si va a preparar un biberón de 90 ml, hay que poner dicha cantidad de agua con tres cacitos rasos de leche en polvo. Sin embargo si va a preparar 70 ml de biberón, es mejor preparar 90 ml y 3 cacitos ofreciendo luego 70 ml y desechando los 20 ml restantes. Es importante mantener estas proporciones para evitar alteraciones en el metabolismo del bebé. Siempre hay que poner primero el agua y luego añadir la leche en polvo. Hay que cerrar el biberón y agitarlo bien para que no queden grumos. Se debe dar a una temperatura adecuada, comprobándolo sobre el dorso de la mano.

Las cantidades que se deben dar se indicarán en consultas del pediatra y son aproximadamente:

- En el primer mes de vida: Se inicia el primer día de vida con 10 ml por toma, con aumento progresivo cada día de 10 en 10 ml hasta llegar a tomas de 120 ml al mes de vida, ofreciendo 7-8 biberones al día.

- En el segundo mes: 120-150 ml por toma, con 7 biberones al día.
- A partir de 3-4 meses: 150-180 ml por toma, ofreciendo 5-6 biberones al día
- A partir de 5-6 meses: 180-210 ml por toma, ofreciendo 4-5 biberones al día.

A partir de 4-6 meses se puede recomendar la introducción paulatina de otros alimentos (cereales, verdura, y fruta), empezando por una vez al día. A partir de entonces 500 ml de leche al día serán suficientes para el niño.

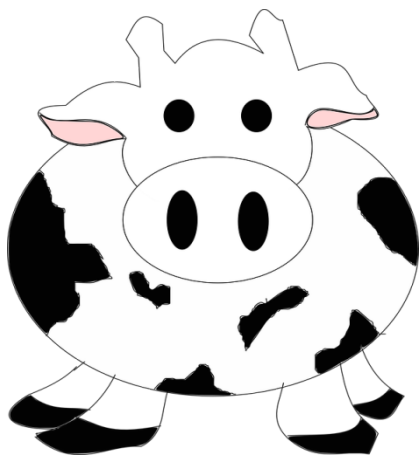
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Hasta los seis meses los bebés pueden ser alimentados de forma exclusiva con lactancia materna o artificial. La alimentación complementaria se debe iniciar entre el cuarto y sexto mes.

El orden no es fijo, pero se debe hacer poco a poco, uno o dos alimentos por semana para comprobar que les sientan bien, aumentando de forma progresiva para aumentar la variedad de los alimentos. La introducción de alimentos como los huevos, pescado y frutas con pelo se



deben dejar para el final por producir más alergias. El gluten no debe introducirse antes del cuarto mes ni después del noveno mes, idealmente a los 6-7 meses. Es aconsejable iniciar las legumbres a partir de los 12 meses por su alto contenido en fibra. Estos alimentos complementan a la leche, ya que éste es el alimento principal hasta el primer año de vida. La leche de vaca no se introducirá hasta los 12 meses.



A partir del año de vida ya puede comer de todo, animándolo a probar todo tipo de alimentos,

pero sin forzar, ya que lo que importa es que vaya probando libremente y con variedad. El niño debe comer todos los días frutas, verduras, legumbres y cereales, para asegurarse que toma todos los nutrientes necesarios. Lo mejor es que la comida la realice con el resto de la familia para aprender habilidades y comportamientos. A esta edad ya comienza a beber en vaso y a utilizar los cubiertos. Puede empezar a tomar leche de vaca como el resto de la familia y puede continuar con leche materna si estaba con ella. Con 2-3 porciones de lácteos al día es suficiente, y es mejor que no se tomen como postre.

La alimentación debe ser muy variada para ser completa. No se debe obligar a los bebés a que se acaben la comida, ya que lo que nos importa es que estén sanos y no el ganar peso muy deprisa.

Se pueden ofrecer alimentos semisólidos o triturados a partir de los 9-10 meses según la dentición del niño. No se deben ofrecer frutos secos enteros hasta los 5 años de edad, antes se podrán introducir triturados en purés a partir de los 18 meses o 2 años y con precaución en niños alérgicos.

No se recomienda añadir sal en la comida al menos durante el primer año de vida y posteriormente con moderación.

ALIMENTACIÓN DESDE LOS 2 AÑOS HASTA LA ADOLESCENCIA

A partir de los dos años de edad la dieta tiene que ser variada y si las comidas se hacen en familia y sin televisión ni otros juegos. Las cantidades conforme van creciendo van aumentando. Lo recomendable es realizar al menos 5 comidas al día.

El desayuno es la comida más importante del día y además les ayudará a afrontar la energía necesaria para el trabajo escolar. Debe componerse de un lácteo acompañado de pan o los cereales, pudiéndose completar con un poco de fruta o zumo natural (los



zumos envasados sólo aportan azúcar y no nutrientes). Se debe tomar algo saludable a media mañana, como una fruta, un bocadillo pequeño o un yogurt. Para la comida lo mejor es dividir el plato en tres partes: una para los vegetales, otra para el arroz, patata, pasta o pan y la tercera para la carne o el pescado. También se pueden dar guisos como potaje o lentejas. La merienda debe ser pequeña, parecida a la que se realiza a media mañana. La cena será variada: un poco de ensalada o sopa, con pescado o huevo según se tomara carne a mediodía. Si apetece otra ración de lácteos antes de irse a la cama se puede hacer. Para beber, lo mejor es el agua. Se debe evitar las gominolas y chucherías, ya que son alimentos que no aportan nutrientes y dan problemas como la caries dental.

ALIMENTACIÓN EN EL ADOLESCENTE

Durante esta etapa se producen grandes cambios, como el conocido estirón, por lo que en esta etapa tienen gran importancia los lácteos para aportar las necesidades de calcio necesarias. Un litro de leche o derivados al día cubren

las necesidades y el desayuno es un buen momento para iniciar este aporte acompañado siempre de cereales o pan.

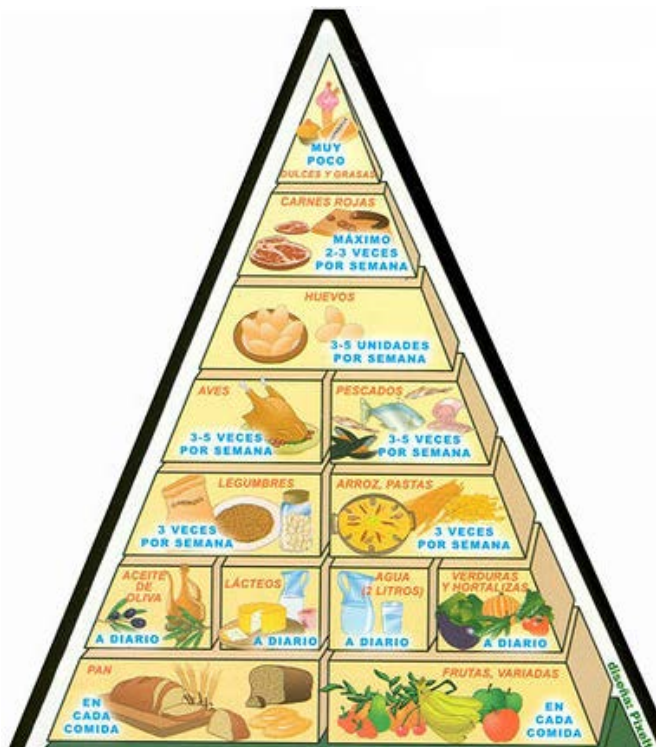


A media mañana, en el recreo, lo más saludable es una pieza de fruta o llevarse un bocadillo de casa. Como bebida para acompañar, lo mejor es el agua, por lo que hay que evitar los

refrescos y los zumos envasados, ya que sólo aportan calorías y no quitan la sed.

A la hora de comer las recomendaciones para los adolescentes para una dieta saludable son muy parecidas a la de los adultos. El pan, los cereales integrales, el arroz, la pasta, las patatas, la fruta y la verdura deberían ser la base de la comida. Las patatas fritas, la bollería y la comida rápida se deben de tomar de manera excepcional.

En cuanto a la carne, el pescado y los huevos, 3-4 raciones de cada uno de ellos a la semana son suficientes. Es preferible la carne magra, evitando la grasa y la piel de las aves. Es más aconsejable el pescado que la carne, porque tiene menos calorías y su grasa es más saludable. Las ensaladas frescas son un buen acompañamiento aliñadas con aceite de oliva. Está bien tomar dos veces o tres veces a la semana un plato de cuchara. Las legumbres tienen una gran cantidad de nutrientes y son ricas en fibra. Y como postre, la fruta.



Para la merienda, como en el almuerzo, lo mejor un pequeño bocadillo o fruta. La bollería cuanto menos mejor, recomendándose limitar a menos de una vez por semana.

Los padres deben enseñar a comer sano en todas las etapas de la vida y deben dar ejemplo con su alimentación a sus hijos.