

Introducción de la alimentación complementaria

Marina Fernández Martín

Enfermera por la Universidad de Alcalá de Henares 1994

Naturópata y Homeópata

RESUMEN:

En mi exposición relaciono la introducción de la alimentación complementaria con la salida de las diferentes piezas dentales, basándome en que esto sucede cuando el aparato digestivo está preparado para digerir los distintos alimentos que se van introduciendo.

El destete se realizará progresivamente a medida que el niño va introduciendo alimentos nuevos y diversos, siempre y cuando respetándole y adaptándonos a su ritmo propio, dándole autonomía para comer con la mano si lo desea y al principio amorosamente en brazos.

Luego se dan unos consejos prácticos y unas normas generales, no obligar al niño a comer, lactancia exclusiva hasta la salida de los incisivos, introducir los alimentos de uno en uno y en pequeñas cantidades sin prisa, excluir los lácteos de la alimentación, si se quiere introducir la carne hacerlo a la salida de los colmillos, etc.

La salida de los incisivos nos marca la introducción de las frutas, verduras y cereales. Se comenta cómo introducirlos según su composición y energética.

La salida de los premolares y molares nos marca la introducción de proteínas tanto vegetales (legumbres), junto con verduras de hoja verde. Igual que en el caso anterior se comenta la composición y energética como guía para la introducción.

La salida de los colmillos, dan paso a la introducción de alimentos fermentados, fruta seca y frutos secos, huevos. Si se desea introducir la carne se comenzará por la de pescado y posteriormente si se quiere la de ave. Enumerando la composición y energética, junto con las razones por las que no se debe tomar carne tanto de pescado como de animales terrestres.

Para finalizar un breve comentario sobre la asociación de alimentos perjudiciales, la leche, los condimentos y las golosinas.

190

EL DESTETE

De la alimentación láctea a la alimentación sólida

Por todas las ventajas que se han venido indicando, está claro que la mejor comida para el bebé es la leche materna. Cuanto más largo sea el período de amamantamiento, más provecho saca el bebé. No existen carencias alimenticias provocadas por la leche materna (cuya composición varía con la duración de la lactación y se adapta a las exigencias del bebé en crecimiento), por ello, éste no será el motivo de suspender la lactancia, sino porque el bebé nos hará entender que ha alcanzado su momento para pasar al alimento sólido. Esta exigencia vendrá indicada por los siguientes hechos:

- La dentición, cuando salen los incisivos es el momento de introducir las verduras, frutas e hidratos de carbono. Cuando salen los molares es el momento de los alimentos ricos en proteínas como las leguminosas; junto con los colmillos se introduce, si se quiere, la carne, pescado, huevos, etc.
- La capacidad de estar sentado, indispensable para deglutir los alimentos sólidos.
- El interés manifiesto por la comida del adulto.
- Conquista de mayor autonomía.

Cuando se dan estas condiciones, hay que introducir con mucha lentitud alimentos distintos a la leche, sin dejar de amamantarlo, de forma que el paso no sea traumático. El simple hecho de disminuir la actividad de succión del bebé hará disminuir de forma progresiva la producción de leche de la madre, que ayudará a conquistar la alimentación sólida. Una lactancia natural exageradamente prolongada, que supere en el tiempo los signos de autonomía del bebé, y de madurez de su aparato digestivo, es decir, cuando se prolongue mucho más allá de la salida de las últimas piezas dentales. A menudo responde más a las exigencias de la madre que a las del hijo y puede crearle problemas cuando intente separarse de una madre en la que el papel materno y el nutricional continúan identificándose, mientras que el bebé empieza a avanzar hacia su propia vida autónoma.

El amamantamiento es un cordón umbilical psicológico que une a madre e hijo y que se corta cuando el lactante puede pasar a la alimentación sólida (como el cordón umbilical se corta cuando el recién nacido puede respirar por sí sólo).

Nuestra sociedad espera que los bebés sean destetados cuanto antes. La sociedad no aprueba que un bebé grande de casi un año continúe mamando. En cambio, se acepta que bebés ya grandes (de hasta tres años) tomen aún biberón. Es probable que nuestra sociedad tema más al

apego del bebé al pecho materno, que al apego al “vicio” de chupar. Y además, habría que hablar largo y tendido sobre el significado del pecho, de los vicios, de las inseguridades de los adultos alejados demasiado pronto del pecho.

Las madres también están bajo la presión y los consejos de amigos y conocidos, al ver a su bebé tan feliz comiendo en su pecho, temen que no se separará nunca y que seguir con la lactancia dificultará el destete. En cambio, la experiencia demuestra que si se deja libre elección al bebé, éste poco a poco considerará superada la leche y, demostrará a su manera, que ha decidido nutrirse con otros alimentos.

Destete: Cuándo y cómo

Quando se decide destetar al bebé hay que ponerse en su lugar, respetar sus necesidades y exigencias. El momento del destete depende de cada individuo y por lo tanto se determinará en función de las exigencias específicas de cada bebé. El momento en que aparecen los dientes en cada bebé no es casual, sino que viene establecido por la naturaleza, cuando el aparato digestivo es capaz de digerir alimentos que necesitan masticación. La alimentación formada por alimentos sólidos deberá comenzar cuando el bebé empiece la dentición, pueda mantenerse sentado y muestre interés por la comida de los adultos. El momento en que aparecen estas manifestaciones no es preciso ni igual en cada bebé, por lo tanto no hay razón para preocuparse por posibles retrasos.

Mientras la madre tenga leche no hay razón alguna para eliminarla de la dieta del bebé. El paso lento y gradual es la mejor forma para proceder a un correcto destete. Es conveniente que esta transición sea larga para que el bebé elabore física y mentalmente cada novedad. Y para ello, entre los juegos del bebé se puede introducir una cuchara para darle a conocer el instrumento con el que dentro de poco deberá alimentarse. Al añadir gradualmente nuevos sabores e instrumentos, el bebé se irá preparando para desinteresarse por el pecho materno cuando su madurez se lo permita, sin tener la sensación de que la madre lo abandona o le niega la supervivencia. Hay que proceder de forma gradual en todos los aspectos del destete: en el inicio, en la introducción de nuevos alimentos, en la exigencia al bebé de aceptar la nueva forma de alimentarse. Respetar al bebé y sus etapas no significa “viciar” al bebé o retrasar su autonomía (siempre nos urge que el bebé sea autónomo), sino que representa darle mayor seguridad y favorecer el desarrollo normal.

Durante las primeras comidas sólidas se tendrá en brazos (para actuar de forma gradual e introducir una sola novedad a la vez), más adelante será más cómodo utilizar las sillas para bebés y, en cuanto pueda sentarse por sí solo, una sillita y una mesita de sus dimensiones. Al bebé le gusta tocar los objetos situados a su alrededor, las cosas que le pertenecen, la cuchara, los platos, la comida y le encanta comer con los dedos. Durante los primeros meses de vida su

órgano de conocimiento ha sido la boca, pero en esta fase ya ha aprendido a conocer con las manos. Ya no sólo utiliza la boca, el tacto también le ayuda a conocer densidades, calor, la consistencia de los objetos. Este interés por llevarlos a la boca, es muy apreciado por los adultos siempre que no se trate de comida. Pero el bebé tiene derecho, antes de llevarse a la boca un nuevo alimento a examinarlo, juzgarlo, y tocarlo como hace con el resto de las cosas.

Es obvio que durante un tiempo, el bebé no podrá comer solo. Al final de la comida, habrá más comida esparcida por el mantel, bajo la silla y en la ropa que dentro de su estómago. Si se han tomado las precauciones necesarias, los padres estarán más tranquilos y el bebé se sentirá más libre, aprenderá a comer bien y aceptará con alegría lo que se le lleve a la boca, sin impedirle hacer sus comprobaciones, siempre que la consistencia de la comida lo permita. Mientras se le está dando la comida, se le puede dejar manejar una cucharita. Sólo puede aprender a utilizar la cuchara y el tenedor si los conoce. Alguna vez conviene darle de comer teniéndolo en brazos, con la espalda contra el pecho de la madre, de forma que pueda observar el correcto movimiento del brazo para llevarse la cuchara a la boca (normalmente lo ve al revés).

Los problemas que puedan surgir serán tratados con paciencia y disponibilidad de dar marcha atrás, sin dar prioridad al aspecto alimenticio respecto al aspecto afectivo del destete.

Para el destete se escogerá un período en el que el bebé se encuentre bien, tanto física como psicológicamente; lejos de la vacuna antipolio (en el caso de ponerla), que puede alterar la capacidad de absorber los alimentos, lejos de cambios de ambiente y del retorno de la madre al trabajo. El destete deberá realizarse por la persona que se ha encargado hasta ese momento de la alimentación, de forma que no se produzca cambios de modalidad, pero sobre todo para que esta persona cuente con disponibilidad psicológica y tiempo que le permitan tener la serenidad necesaria para afrontar los inevitables problemas que se presentarán comida tras comida. Todos estos nuevos alimentos se irán introduciendo con una pequeña dosis, que no sustituirá a una comida completa. La finalidad de este modo de actuar es acostumbrar de forma progresiva el gusto y el aparato digestivo al nuevo alimento. La dosis se aumentará día tras día, una vez que se haya observado que el alimento es aceptado, digerido y asimilado correctamente. Al introducir los alimentos nuevos en la comida del mediodía, será más fácil observar, durante el resto del día, las reacciones del bebé frente a la nueva comida (vómitos, cólicos, etc.) para poder tenerlo en cuenta en los días siguientes.

Papillas también a la carta como la lactancia

Si a los niños se les deja que coman la cantidad que quieran de los alimentos dentro de una gran variedad de éstos, siempre que sean “sanos”, sin que ningún adulto con-

191

trole su ingesta, nuestros hijos saben perfectamente comer para tener una dieta equilibrada y una ingesta de nutrientes adecuada que les lleva a crecer y desarrollarse de forma normal. Puede haber grandes variaciones de comida de una a otra, y tener rachas de comer sólo un alimento o dos durante días para luego olvidarlos.

Las papillas, un asunto delicado

El comienzo de las papillas es una nueva ocasión de peligro, y hay que andarse con pies de plomo. Es importante tener en cuenta los siguientes detalles, aunque no deben tomarse como un dogma:

Hasta los 6 meses como mínimo darle sólo pecho (ni papillas, ni zumos, ni agua, ni hierbas, ni nada).

Cuando se decida iniciar la alimentación complementaria, empezar a ofrecerle (sin forzar) otros alimentos, siempre después del pecho.

Introducir los nuevos alimentos de uno en uno, separados por al menos una semana. Empezar con pequeñas cantidades no más de una cucharadita. No obligar nunca a comer a un niño.

No dar alimentos con gluten por lo menos hasta la salida de los molares.

Escurrir los alimentos, no llenarle la tripa con el agua de cocción.

No dar alimentos que suelen causar alergia como la leche de vaca y derivados, huevos, pescado, soja, cacahuetes, y cualquier otro que produzca alergia hasta que salgan las muelas que nos señalan que el aparato digestivo está preparado para comer proteínas, a excepción de los lácteos que no se deberían dar nunca.

No añadir azúcar ni sal a los alimentos.

Seguir dando el pecho hasta que tenga la dentición completa o algo más si el niño y la madre así lo quieren.

Ofrecer significa que si quiere se lo come y si no quiere no. Muchos niños no quieren nada más que el pecho hasta los 8 ó 10 meses, incluso más. Las papillas se ofrecen después del pecho, no antes, ni mucho menos en lugar del pecho. Sólo así se garantiza que su hijo tomará leche suficiente y continuará teniendo la cantidad de leche que su hijo necesita en cada momento. Los cereales, los niños que toman pecho, los toman solos o con caldo de verduras. Si el bebé ya tiene los cuatro primeros dientes que es cuando deberíamos empezar a introducir los alimentos, éstos se pueden dar triturados en papilla o bien enteros para morderlos.

INICIO DE LA DENTICIÓN

Salida de los primeros dientes

A partir de la salida de los primeros dientes, para los bebés que sólo se habían alimentado con pecho materno, se puede ir añadiendo a la tetada de la comida, una papilla de cereales y verduras, respetando el resto de las tetadas; poco

a poco se va añadiendo a la tetada de la cena, una papilla de cereales. Dejando de postre una tetada. Los primeros cereales a introducir sin gluten son el arroz, el maíz, el mijo y la quinoa. Sin dejar el pecho se pueden ir introduciendo los distintos alimentos según nos lo va indicando la salida de los dientes. Cuando el bebé toma sólo pecho, no es necesario darle ningún biberón de agua, la leche materna está perfectamente equilibrada para el bebé.

Es conveniente darle un pequeño aporte de crudos, por ejemplo, una o dos cucharaditas de zumo de zanahoria y nabo, que se hará con un rallador y una gasa. Y por supuesto verduras cocidas. Se le pueden dar leches vegetales, de arroz, avena (tiene una mínima proporción de gluten) y almendras.

Las verduras son alimentos ricos en sustancias minerales, vitaminas (A,B,C,E,K), oligoelementos, en azúcares y agua. Tienen un bajo valor calórico y mucha celulosa que garantiza la salud intestinal evitando la retención de las heces y combatiendo el estreñimiento.

La verdura cruda mantiene íntegros todos sus componentes, por ello conviene hacerla descubrir al bebé desde la más tierna edad para ayudarlo a apreciar su sabor (presentándosela de forma variada y divertida). A menudo, a los bebés no les gustan las verduras crudas, sobre todo porque son difíciles de masticar. De todas formas, la mayoría de verduras se pueden rallar con la batidora o con el rallador, como es el caso de las lechugas o similares, zanahorias, rábanos, etc. Si se tritura, se condimenta con un poco de aceite de oliva extra virgen y unas gotas de limón, cuando el bebé sea más mayorcito, y media cucharadita de perejil triturado, la verdura gustará a todos los bebés.

La cocción de las verduras puede ser útil para que el bebé realice los primeros acercamientos a estos alimentos tan necesarios. Si se le da algunas cucharadas de caldo de verdura, su aparato digestivo entra en contacto con el sabor, las moléculas, las sales minerales y las vitaminas hidrosolubles de las verduras. Este intento no constituye una comida por sí misma, sino que prepara el organismo a nuevos sabores y nuevas comidas.

Preparación del caldo de verduras

En 250 c.c. de agua poner una zanahoria (beneficiosa para la formación de glóbulos rojos, previene las diarreas, buena para la vista, energéticamente tierra), y un trozo de calabaza amarilla (rica en azúcares y vitamina A, antiinflamatoria, emoliente, suavemente laxante, antiartrítica y calmante, también con energía tierra), tiene el mismo poder espesante que la patata (no debe usarse verde por su alto contenido en solanina, al principio no abusar de ella), pero en cambio no favorece la fermentación intestinal. De todas formas, la patata puede usarse cuando no sea temporada de calabazas, haciéndolo hervir durante unos 20 minutos, hasta que el agua se reduzca a la mitad. Durante los primeros días, se le puede hacer probar al bebé un poco de este cal-

do y sólo cuando se tenga la seguridad de que lo ha digerido todo con facilidad, se añadirá una nueva verdura al caldo, cada dos o tres días (para descubrir con facilidad los casos de intolerancia). Se puede usar nabo (constructivo, fortificante y diurético), una hoja de espinaca (elevado contenido en potasio y ácido oxálico, también tiene saponinas y ayuda a absorber el calcio en el intestino, al principio no se debe usar por su dificultad en la digestión), un puerro (beneficioso para el aparato urinario), un trozo de cebolla (con todos los beneficios que reporta su ingesta como alimento-medicina), un apio (diurético, estimulante y calmante de la aerofagia), se puede continuar poco a poco con el resto de verduras verdes, y berza, col, ajo (otro alimento-medicina), berenjena, dejar para un poco más adelante al igual que el tomate porque es muy alergénico y tiene un alto contenido en solanina, (debe introducirse maduro y cocinado).

Cuando el caldo sea rico en verdura, se empezará con el mismo orden y criterios usados con anterioridad, a hacer puré de verduras. Es preferible usar el pasapurés manual ya que el batidor introduce aire en el puré, lo que provoca molestias en el niño al tragárselo. Siempre que se tenga posibilidad es preferible utilizar como base para la sopa verduras frescas licuadas o el zumo de verduras crudas, calentadas a una temperatura adecuada para el bebé.

Puré de verduras

Se elegirán verduras redondas y dulces y raíces: cebollas, calabaza, nabo, zanahoria, brócoli, puerro..., serán las de la estación y siempre que sea posible de cultivo biológico. No se cocerán más de 15 min. Se añadirán troceadas a una pequeña cantidad de agua en ebullición. Cuando falten 5 minutos se añade una cucharadita de las de moka de aceite de oliva de primera presión en frío. También se puede poner a la vez que las verduras un trocito de unos 2 cm de alga wakame. Luego se pasan por un pasapurés manual, nunca por batidora. Este puré de verduras puede tomarlo solo o mezclado con la crema de cereales formando una papilla al 50%.

La fruta se introducirá cuando coincida la época de primavera puesto que es muy fría, también se puede introducir en otra estación siempre que sea caliente y se dé en compota. Se empieza por la manzana y la pera, posteriormente la de temporada, y al final los cítricos.

Está claro que hablamos siempre de fruta y verdura biológicas. Contiene numerosos elementos nutritivos muy importantes para el bebé: azúcares (frutasa), cuyo porcentaje varía según el tipo de fruta; y vitaminas, sobre todo vitamina A (albaricoques, melocotones, cítricos, etc.), vitamina B y C (fresas, moras, frambuesas, cítricos,...). Gracias a su riqueza en celulosa, la fruta garantiza la buena salud del intestino y es una especie de antídoto contra el estreñimiento.

Toda la fruta es buena para el bebé: la manzana (fortificante, vitalizante, reguladora del metabolismo basal, la aci-

dez gástrica, el buen funcionamiento de los intestinos, anti-némica, calmante y estimulante), la pera (con una perfecta concentración vitamínica. Es un 50% más energética que la manzana, pero puede provocar un ligero efecto laxante), se puede tomar en zumo, compota, rallada, como se debe dar cuando tenga los primeros dientes la puede morderse.

Los cítricos son muy ricos en vitamina C, pero por su poder alergizante sólo se añadirán a la dieta cuando los bebés sean más grandes, a la salida de las muelas. También se les pueden dar frutas desecadas como ciruelas, uvas, higos. Son muy dulces y contienen muchas cualidades beneficiosas para el bebé, siempre que las mastique correctamente.

La fruta puede constituir una merienda o tentempié matutino, o se puede servir hasta media hora antes de las comidas, pero nunca al final. Hay que ofrecerle fruta madura en su punto justo, de temporada y local.

Los cereales son aquellas plantas cuyo fruto, rico en almidón, proteínas vegetales, aminoácidos, vitaminas y sales, proporcionan harinas nutritivas. Además el aporte de almidón completa la ración de azúcares. En un volumen reducido el grano de cereales proporciona un notable contenido calórico. Las harinas se darán al bebé una vez que su organismo esté preparado para ello, es decir, después de la salida de los primeros incisivos, y tras introducir las verduras, y/o frutas dependiendo de la época del año. Se puede predigerir la harina con el tueste o dextrinado ya que el almidón se transforma en dextrosa, que se asimila de inmediato.

Las harinas mantienen durante breve tiempo las características vitales del cereal: una semana después de molerla (si no se conservan al vacío) inician procesos de oxidación que en poco tiempo lleva a una pérdida importantísima de sustancias y el enranciado de los valiosos aceites esenciales contenidos en el germen. Por ello es preferible preparar en casa la harina necesaria para la semana. El uso de estas harinas permite espesar de forma progresiva los alimentos en forma de purés o caldos vegetales y ayuda a la diversificación del menú en el paso de la leche a otros alimentos sólidos.

También se pueden consumir en forma de copos, necesitan muy poco tiempo de cocción o incluso se pueden consumir crudos siempre que se pongan a remojo en caldo vegetal y otro líquido durante al menos doce horas, para descomponer el almidón. No conviene mezclar unos cereales con otros porque se dificulta la digestión. Otra forma de consumirlos es en semillas, aunque hay que esperar a que el bebé sea un poco mayor, y conviene también ponerlos a remojo todo un día. Es preferible escoger siempre cereales integrales y biológicos.

Normalmente se empieza por el arroz que es antifermentativo, hipotensivo, anti-diarreico, energético y refrescante. También se introduce el maíz, que no tiene gluten, aunque es un poco más irritante y alergénico. Otro cereal sin gluten es el mijo que tiene abundantes minerales indicados para el crecimiento, es muy rápida la cocción, y su pequeño tamaño

hace que sea muy indicado para empezar a tomarlo entero antes que los otros. La quinoa también tiene estas ventajas y posee todos los aminoácidos esenciales con lo cual no nos debemos olvidar de ella para la alimentación del bebé. También se puede dar avena que tiene un buen índice glucémico, es muy suave y laxante, aunque tiene una pequeña proporción de gluten, pero estamos hablando ya de niños que rondan el año, con lo cual son mejores las ventajas que los inconvenientes y sería el último a introducir en esta temporada.

Salida de las primeras muelas

Con la salida de las primeras muelas, el bebé puede comenzar a tomar las verduras de hoja verde, especialmente la hoja de nabo y de rabanito (evitar las espinacas) y con un poco más de aceite. A medida que el bebé mastique, se le darán las verduras más tiernas enteras.

El cereal se puede introducir en grano empezando por el arroz semiintegral. Ya se pueden dar el resto de cereales con gluten. El trigo, es el cereal por excelencia de la alimentación occidental, se presenta en diversas formas, pan, pastas, etc. El pan si es integral de levadura madre, es un alimento muy rico, completo y bueno para los niños, que lo pueden ir comiendo en un trozo entero. Si las galletas son buenas también se les pueden dar. Las pastas suelen ser de mala calidad y todas tienen huevo.

La celiaquía es una enfermedad poco frecuente en la que las células del intestino, responsables de la absorción, se inflaman al entrar en contacto con la gliadina contenida en el gluten. Este mal funcionamiento puede llegar a provocar la pérdida de la capacidad de transferencia de los alimentos nutritivos, lo que provoca diarreas, pérdidas de peso y de salud. En la actualidad, la celiaquía se diagnostica con gran precocidad, se trata con alimentos sin gluten y, sobre todo, con la eliminación de los alimentos industriales que a menudo contiene gluten. La mayoría de los casos de intolerancia al gluten no son provocados por la celiaquía, sino por la introducción demasiado precoz del trigo en la dieta del bebé. Si los cereales se introducen cuando el aparato digestivo está preparado para recibirlos, no aparecerán problemas de intolerancia. El gluten es una proteína muy útil. Se debe empezar por una cucharada de pan integral rallado y mezclado con la papilla. Cuando se tenga la seguridad de que el trigo ha sido bien digerido, se podrá empezar a darle muchos de los alimentos de nuestra dieta. El primero de ellos el pan.

Es el momento de introducir las legumbres como lentejas, guisantes, judías, azukis, habas, soja, tofu, etc. Una cucharada por semana al principio y luego se irá aumentando, se darán bien hervidas y previamente puestas en remojo 24 horas. Todo se acompañará siempre con verduras. Las legumbres son semillas de las leguminosas. Contienen hierro, potasio, y calcio, así como azúcares de absorción lenta (almidón), y vitaminas del grupo B. Son una fuente interesante de proteínas vegetales. Las legumbres contienen

todos los aminoácidos esenciales, algunos de éstos son limitantes como los azufrados cisteína y metionina. Las proteínas contenidas en las legumbres, respecto a las de origen animal, tienen la ventaja de ser poco grasas. De la combinación de éstas con cereales se obtiene un alimento completo con todos los aminoácidos esenciales y sin las contraindicaciones de las animales. No hace falta comerlas en la misma comida, con que se coman en el mismo día es suficiente para elaborar la proteína completa. Las legumbres son un buen alimento para los bebés, pero pueden provocar fermentaciones intestinales y ser indigestas si no se preparan bien. Se deben dejar en remojo 24 horas y cocerlas mucho. Al principio se introducen una vez por semana en pequeñas cantidades dentro de la sopa o el puré y sin piel, luego se pueden dar enteras las lentejas y la soja verde, más tarde el resto, junto con verduras como plato único.

Salida de los colmillos

En este momento se puede introducir una pizca de sal, pero no como tal, sino en forma de productos fermentados como el miso y el tamarí. Se le puede dar una tacita de caldo de algas con el equivalente a una avellanita de miso. También se dan las legumbres cuya cantidad todavía tiene que ser más pequeña que la que se da a hermanos mayores y no todos los días. Se puede introducir la fruta seca y los frutos secos aunque con moderación. Por su alto contenido de grasas y proteínas pueden constituir una comida (junto con el pan integral) o bien mezclarse con la fruta seca para crear una merienda completa. Se deben tomar así, no mezclados con proteínas animales (en el caso de tomarlas).

Las almendras son energéticas, remineralizantes, reconstituyentes y refuerzan el sistema nervioso y la actividad cerebral. La leche de almendras se puede dar en una temprana edad como ya hemos dicho en pequeñas cantidades, y en polvo para añadir a purés y cremas. Las avellanas son muy ricas en vitaminas A, C, y B, grasas y proteínas, además contienen calcio, fósforo, potasio, hierro y cobre. Estos son los más importantes, aunque el resto también se le deben dar como las nueces, anacardos, pipas, etc. Cuidado con los cacahuets que son muy alergénicos, no por el cacahuete en sí, sino por el tratamiento que le dan para evitar que se enrancie. Todos los frutos secos, si es posible se deben abrir en casa y tomarlos en seguida para que su oxidación sea la menor posible. Si no se deben comprar lo más naturales que se encuentren, sin tostar ni freír y si pueden ser biológicos mejor.

Se retrasará al máximo la introducción de los huevos, por la cantidad de purinas que contienen y que son una carga para su riñón inmaduro. También pueden provocar fermentaciones intestinales, y fenómenos alérgicos como fiebre del heno, dolor de garganta, predisposición a padecer amigdalitis, eczemas, etc. Y sensibilizan el hígado. Además de su efecto muy contractivo que retrasa el crecimiento y la expansión que es la tónica general en estas edades. Para empe-

zar, el bebé sólo comerá la yema. La clara es más difícil de digerir y se añadirá en una segunda fase. Se puede empezar con un cuarto de yema de huevo sola, para que el bebé pueda apreciar el sabor y el adulto pueda observar las reacciones en su organismo. Quince días después, se podrá pasar a media yema por semana, durante un mes, y, por último a la yema entera. La lecitina y la colesterolina que contiene la yema se utilizarán para el correcto perfeccionamiento del cerebro. Siempre debe comer huevos frescos y de gallinas ecológicas o criadas en libertad. Cuando se le empiece a dar el huevo entero, no más de uno por semana, se dará en tortilla, cocido ó pasado por agua. Contienen proteínas animales, grasas, hierro y vitaminas.

Paulatinamente la comida del niño se irá pareciendo a la del adulto, pero sin sal ni fritos.

Consideraciones con respecto a la carne y el pescado

Por lo menos durante los dos primeros años de vida, el bebé tiene las capacidades de masticación y de digestión inadaptadas a las características de la carne. Aparte de la decisión individual sobre la introducción de la carne en la propia alimentación y en la del bebé. Vamos a ver algunas pequeñas razones por las que hay que poner interrogantes a estos alimentos.

La naturaleza ha dotado a todos los animales con una estructura física adecuada para procurarse el alimento y un organismo que necesita el aporte alimenticio derivado de los alimentos que el animal puede procurarse. Si analizamos la estructura física del hombre, se puede analizar ciertas particularidades que nos pueden indicar los alimentos básicos y los alimentos complementarios adaptados a las posibilidades físicas para el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, a continuación vamos a analizar la estructura física del adulto, extrayendo algunas reflexiones para el organismo aún inmaduro del bebé.

La musculatura no es compacta, tiene forma de huso, muy distinta a la gruesa y alargada de los herbívoros y a la musculatura en forma de resorte de los carnívoros. Las uñas son flexibles, pero no tienen forma de gancho como los carnívoros. La mano también tiene forma de huso, adecuada para recoger y despedazar la fruta, no hay duda que son inadecuadas para agarrar la presa.

En los animales carnívoros los incisivos son irrelevantes, los colmillos largos, en forma de huso y se sobreponen cuando tienen las fauces se cierran. En el hombre, los incisivos están muy desarrollados, mientras que los colmillos (aparecen hacia los dos años) tienen forma cónica. El hombre, al igual que los herbívoros, tiene el movimiento lateral de mandíbula, adecuado para triturar los cereales. Segregan ptialina para la digestión de los almidones. Esto no sucede en los carnívoros.

Las paredes del estómago son delgadas y no soportan la acidez elevada derivada de la descomposición de las pro-

teínas animales (gastritis, úlceras, ardores de estómago, etc). El intestino en los animales carnívoros tiene una longitud equivalente a cuatro veces el tronco animal, ya que es necesario que la carne sea digerida en breve tiempo, de otra forma entraría fácilmente en estado de putrefacción. En cambio, la longitud del intestino humano es de ocho o nueve veces la longitud del tronco. En el hombre los alimentos tienen un tránsito lento y, por lo tanto, la carne tiene tiempo para entrar en estado de putrefacción y producir sustancias tóxicas que pasan a la sangre. La pared intestinal del carnívoro es rígida; en cambio, la del hombre es muy extensible y adecuada para recibir alimentos ricos en cáscaras que, al distenderlas, provocan estímulos para evacuar.

En la actualidad, tenemos a nuestra disposición carne especialmente poco sana, a no ser la ecológica que sería la que deberíamos utilizar en caso de querer ingerirla para nosotros o nuestros bebés. El pescado se cría muchas veces en piscifactorías, con piensos de composición un tanto extraña, sin saber lo que comen los peces que luego nosotros nos comemos. El ganado se cría en "batería", no se mueve y produce carnes flácidas; se realiza un uso elevado de alimentos químicos y, para cuidar la salud de estos animales crónicamente enfermos, se incluyen antibióticos y hormonas estrogénicas en los alimentos, que favorecen el aumento de la grasa y la retención de agua en la carne. Esta situación ha causado importantes daños en la población, en particular en los bebés, con un desarrollo precoz de los órganos sexuales secundarios en las mujeres y la feminización de los varones. Además de la toma injustificada de antibióticos por parte de los humanos. En los adultos provocan hiperestrogenias y como consecuencia de éstas mastopatías fibroquísticas, ovarios poliquísticos, miomas endometriales, etc.

Durante el sacrificio, el animal tiene miedo y, como ya se ha apuntado, genera adrenalina y otras sustancias que, a través de la sangre, pasan a los tejidos y a los músculos que, más tarde, los humanos consumen.

También hay que ver las consecuencias provocadas por el exceso de alimentos procedentes del reino animal: acidosis en la sangre y formación de ácido úrico en el hígado; el corazón, las arterias, las venas, el sistema nervioso, las vías urinarias y los riñones deben enfrentarse a una enorme sobrecarga de residuos de sustancias nitrogenadas.

El bebé no necesita las fibras de la carne. Sea cual sea la decisión de la familia sobre este tema, nunca hay que darle carne antes de los dos años de edad, hasta la aparición de los colmillos y las muelas que indiquen que el aparato digestivo ha llegado a un estadio suficiente de madurez. Aún así no hay que comer carne más de una o dos veces por semana, teniendo en cuenta que los más preparados para esto son los del grupo sanguíneo O, que serían los que podría excederse con este alimento. Las más adecuadas serían las de los pescados, primero blancos y posteriormente los azules por su alto contenido en grasas. De los animales terrestres de debería comenzar y dar sólo las de conejo, pollo, cordero, cerdo

(quitando la grasa que está diferenciada en el exterior) y caballo (menos pesadas de digerir y menos contaminadas). De las carnes vacunas conviene evitar siempre la ternera, animal enfermo por definición, ya que se mantiene expresamente anémico para que la carne sea más blanca.

Hay que inclinarse por las cocciones sin grasas, a la plancha, al horno, o al vapor. Hay que estar atentos a que, durante la cocción a la plancha o al horno, la carne no se quemé, ya que desprendería sustancias “mutágenas”, relacionadas con la formación de tumores. La carne bovina es la que tiene el punto de cocción más bajo y desarrolla estas sustancias en torno a los 70°C.

Una costumbre muy extendida es la de dar a los bebés hígado y cerebro (sesitos), aunque va en contra de una buena alimentación. Los embutidos, son muy grasos y no existe libro de dietética infantil que los aconseje antes de los dos años de edad. En particular, no tienen justificación alguna la costumbre de dar jamón dulce, lleno de sal y aditivos perjudiciales. Con idéntica cantidad de proteínas animales, los huevos y el queso contienen menos grasa, hay que escoger lo menos malo de entre todo.

A menudo se olvida que el pescado es también un animal y que, por lo tanto, es considerado como la carne en el cómputo de las proteínas animales que el bebé toma cada semana. No obstante, hay que decir que el pescado más graso lo es menos que la carne más magra (como máximo contiene el 20% de grasas), contiene muchas vitaminas del grupo B y D y vitamina E en los aceites extraídos del hígado de algunos pescados. De todas formas existen algunos inconvenientes, en especial por ser un alimento que tiende a provocar alergias, lo que desaconseja su uso antes de la salida de los molares. En particular los crustáceos que, a pesar de contener pocas grasas, calcio, magnesio y proteínas, tienen mucha tendencia a provocar alergias, y no se deberían dar a los niños. Es difícil estar seguros de la frescura y procedencia del pescado, por lo que, en zonas alejadas del mar, quizá sea preferible inclinarse por el pescado congelado que es garantía de frescura. También hay que tener en cuenta la contaminación por metales pesados que existe en el mar, y que nos llega a través de la carne del pescado. El pescado se cocerá siempre sin grasas, al horno, o a la plancha en el caso que optar por dársele evaluando las ventajas e inconvenientes de la introducción de este tipo de carne.

Consejos prácticos

- La crema de cereales se puede hacer para todo el día, incluso para dos días. Se guardará en la nevera en tarros cerrados.
- Algún día puede hacerse la crema de cereales sólo con arroz integral como cereal.
- Las verduras se deben de hacer en el momento.
- Si no aumenta de peso, duplicar la cantidad de sésamo en la crema.

- No se deben utilizar ni leche de soja ni productos hechos con la misma, pueden interferir en la absorción intestinal del hierro, y además tienen demasiados lípidos. Ésta se debe introducir a la salida de los molares.
- No debe utilizarse ningún tipo de lácteo para evitar posibles problemas digestivos, respiratorios y de la piel.
- No se deben utilizar nunca cereales o legumbres que huelan a húmedo, pueden contener aflatoxinas. Los cereales deben ser siempre de cultivo biológico para evitar contaminantes, y en grano para que mantengan toda su vitalidad (las harinas y los copos han perdido su capacidad de germinar).
- No deben emplearse verduras de hoja verde con los bebés a los que no les han salido las muelas, sólo si nos ofrecen la confianza de haber sido cultivadas de forma biológica. Las hojas verdes acumulan el exceso de nitritos de los abonos químicos y pueden provocar una crisis de metahemoglobina en algunos bebés.
- La fruta utilizada para el bebé será de temporada y del lugar en que se vive, en su punto de madurez. La fruta elegida de este modo es la que contiene menos productos químicos y sienta mejor al organismo. En este sentido, la alergia a las fresas es más una alergia a los productos fitosanitarios que suelen contener esta fruta que se consume sin pelar, que a la fresa en sí. En los meses más fríos se evitarán resfriados si se la damos cocida ligeramente en lugar de fruta cruda.
- Los pañales del bebé son una buena guía para modificar la alimentación. Si las cacas son blandas y verdosas hay que disminuir las verduras y las frutas. Si son duras y oscuras hay que aumentar las verduras y reducir el tiempo de cocción, dándole un poco de compota de fruta. Si aparecen globulitos blancos, se trata de grasa no digerida. Si el pis es oscuro y escaso hay que aumentar la cantidad de agua. Se le puede ofrecer un biberón de agua de manantial poco mineralizada. Si el pis irrita la delicada piel del bebé posiblemente esté tomando azúcar o demasiados azúcares rápidos o alimentos ácidos. En estos casos, además de suprimir la causa, se puede aplicar un poco de aceite de sésamo o almendras dulces después de lavarlo. Si el bebé está mamando, es la madre la que tiene que revisar su alimentación.

Una alimentación vital

El principio fundamental de la alimentación natural, que debe ser un objetivo también durante la fase de destete, es la atención a la “diferencia biológica” de cada alimento. El alimento está constituido por principios vitales que sólo lo serán si se respeta su estado natural. Dicho de forma más sencilla, significa preferir los alimentos menos manipulados y presentarlos de la forma más parecida a la que nos ofrece la naturaleza. La alimentación natural se basa en escoger los alimentos que ofrece la naturaleza, eligiendo los más adaptados para la edad, el gusto y las posibilidades digestivas del bebé.

Los alimentos integrales

Hemos dicho que hay que consumir los alimentos de la forma más parecida a su presentación en la naturaleza. Esto significa en primer lugar, y modas aparte, decantarnos por los alimentos integrales y no sólo porque son los únicos que mantienen integros todos los componentes esenciales para el equilibrio del organismo, incluso los presentes en cantidades mínimas (vitaminas, oligoelementos y enzimas); sino por la abundante presencia de fibras que contienen, facilitan el tránsito intestinal. Se trata de células un poco leñosas, como la celulosa, que el hombre no puede digerir, pero que obligan al intestino a aumentar su actividad para expulsarlas junto con otros productos de desecho. Esto no sólo reduce la posibilidad de fermentaciones intestinales y de todos los efectos nocivos, así como una predisposición a la obesidad; sino que además elimina las molestias causadas por el estreñimiento que a menudo sufren los bebés al pasar a la alimentación sólida. El intestino adquirirá la buena costumbre de funcionar con regularidad, evitando la intoxicación del organismo.

Además, los alimentos integrales no están esterilizados. Al consumir alimentos genuinos, crudos, frescos, con su flora bacteriana natural y sus enzimas se contribuye a construir y mantener la flora bacteriana simbiótica presente en la superficie de las cavidades del cuerpo humano que comunican con el exterior (boca, nariz, vías respiratorias, intestino y vagina). Esta flora bacteriana está formada por decenas de millones de microorganismos que tienen una función importante en la digestión, en la síntesis de factores nutritivos y, sobre todo, en evitar que microbios y microorganismos aniden en nuestro cuerpo. La función de defensa actúa siempre que no se produzcan alteraciones en el equilibrio de cada especie.

En particular, para los bebés alimentados con lactancia materna será fundamental la introducción de alimentos vivos, que aportan las siguientes ventajas:

- Las bacterias producen vitaminas B 12 y K. Ayudan a su absorción, aumentándola o disminuyéndola según las exigencias orgánicas.
- Dificultan la proliferación de gérmenes patógenos.
- Favorecen, a través de la producción de estímulos y con su propia masa, la defecación (del 30 al 40% de las heces están formadas por bacterias).

Ciertos alimentos ricos en microorganismos (levadura de cerveza, fermentos naturales, etc.) generan un buen equilibrio de la flora bacteriana. Una alimentación que incluye estos alimentos es una garantía contra las enfermedades. Para conservar este equilibrio hay que evitar los tratamientos antibióticos y el uso de desinfectantes, que eliminan, además de los microbios perjudiciales, los componentes beneficiosos de la flora bacteriana.

Asociaciones alimentarias perjudiciales

Puede ocurrir que un alimento no sea nocivo, ni inoportuno, pero que si se asocia con otros provoque que cada uno

de los alimentos necesite un proceso digestivo distinto o incluso incompatible. Mezclar alimentos incompatibles es una de las costumbres más extendidas en la cocina, por lo que no está de más indicar los principios fundamentales para evitarlo:

Evitar la combinación de proteínas y almidón. La digestión de los almidones se inicia en la boca gracias a la ptialina, enzima salivar que actúa sólo en medio alcalino. En cambio, la digestión de las proteínas empieza en el estómago y necesita un jugo gástrico muy ácido. Cuando se comen almidones, durante las dos primeras horas, el jugo gástrico es muy poco ácido; después la acidez aumenta para digerir el componente proteico de los cereales integrales. Si al mismo tiempo, se comen legumbres, el jugo gástrico será muy ácido desde el principio y por lo tanto inhibirá la ptialina, ralentizando la digestión de los almidones.

Evitar la combinación de alimentos proteicos distintos en la misma comida. Cada alimento proteico necesita un jugo gástrico particular, segregado en distintas etapas.

Evitar fruta o dulces al final de la comida. La fruta tiene una digestión muy fácil y rápida, pasa directamente al intestino, donde es absorbida con rapidez. Si se ingiere al final de la comida, sigue el destino digestivo del resto de alimentos: permanece durante varias horas en un ambiente cálido-húmedo del estómago, donde los azúcares fermentan, contagiando a los demás alimentos. Además, el azúcar inhibe la secreción de los jugos gástricos. La fruta es un alimento importante para el bebé, pero hay que dársela siempre lejos de las comidas, al principio como prueba y más adelante como una comida.

Evitar la combinación de grasas y proteínas. La nata, la mantequilla, los fritos... inhiben la secreción de jugos gástricos y frenan la digestión proteica. No hay que cocer nunca las grasas porque se forman productos irritantes que las hacen menos digeribles. Ni dar fritos antes de los dos años.

Estas asociaciones incompatibles dan lugar a un exceso de trabajo en el intestino (el bebé está irritado y con poca disposición al sueño que se mejora con carbohidratos en la noche), y a una digestión y utilización incompleta de los alimentos (el bebé come pero no crece lo suficiente y no está tranquilo). Los residuos sufren procesos fermentativos, con desarrollo de sustancias tóxicas que, además de molestar al bebé con cólicos gaseosos, dolores de barriga, dificultad para defecar, son absorbidas en gran parte lo que provoca el debilitamiento de las defensas orgánicas. Esta situación es desfavorable para la vida de la flora bacteriana intestinal, favorece el desarrollo de flora bacteriana patógena y por ello el nacimiento de patologías diversas (faringitis, amigdalitis, bronquitis, otitis, cistitis, candidiasis, etc.). Las consecuencias de estas dificultades digestivas afectan al bebé: sus energías físicas y psíquicas deben concentrarse en el fenómeno digestivo y olvidarse de otras actividades orgánicas y psicomotrices tan importantes como las primeras.

La leche

No es una bebida, sino un alimento y debe usarse como tal. Como bebida en la mesa puede saciar demasiado y crear malas combinaciones con los demás alimentos. Puede usarse como desayuno o merienda, recordando que en el hombre, al igual que en todos los mamíferos, la producción espontánea de la lactasa termina con el crecimiento del cachorro (en un momento que podemos deducir por la caída de los dientes de leche y la aparición de los dientes permanentes). Excepto el hombre, después de esta etapa ningún mamífero bebe más leche, alimento del bebé y del crecimiento por antonomasia. El organismo adulto no tiene más necesidad de este producto. Además de todos los problemas derivados de la cantidad de hormonas estrogénicas que estamos tomando con ella. Otro problema es que el tan beneficioso calcio no es asimilable por el organismo y se aloja en lugares donde puede producir cálculos o calcificaciones y no reduce la tan temida osteoporosis puesto que el problema está en la acidez del terreno y no en la cantidad de calcio contenido en la leche ingerida. Además hay que añadir el exceso de secreción mucosa que produce por los mucopolisacáridos que contiene, y más teniendo en cuenta que estamos hablando de niños que por lo general andan bien servidos de catarros y mucosidades abundantes, con cierta dificultad para expulsarlos por su reducida capacidad para toser y estornudar.

198 Los quesos

Este alimento no soy partidaria de introducirlo hasta casi los dos años por su difícil digestión, por ser un alimento alergénico, y normalmente ser de leche de vaca. Los de cabra y oveja son los mejor tolerados, pero con restricciones sobre todo hasta que tenga un aparato digestivo maduro, a partir de los dos años.

Las bebidas

El cuerpo humano contiene gran cantidad de agua. En el nacimiento representa alrededor del 80% del peso y a los dos años, el 70%. Los bebés amamantados de forma natural no tienen necesidad de beber, mientras que los alimentados de forma artificial conviene intentar de vez en cuando darles algunas cucharaditas de agua. Cuando los alimentos del bebé comienzan a ser más variados, el bebé tiene más necesidad de beber y puede hacerlo desde que comienza la alimentación complementaria con la salida de los incisivos,

con una taza o vaso pequeño. Es preferible que el bebé no beba agua durante las comidas, es mejor dársela al final de la comida, excepto si la comida es muy densa.

Los condimentos

La educación del sentido del gusto, que condicionará las costumbres alimenticias del adulto con importantes consecuencias para su salud, requiere un uso atento de los condimentos. La comida del bebé se verá enriquecida tanto desde el punto de vista del sabor, como en el nutritivo con una cucharada de aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío. El aceite está constituido por un 95% de grasas, por lo que es muy calórico y energético.

Desde el inicio del destete, el bebé apreciará que sus purés de verdura y sus copos de cereales sean condimentados con hierbas aromáticas, que los harán más apetitosos y digeribles. Las hierbas secas se añaden al principio de la cocción y las frescas al final. Una vez que se ha retirado la comida del fuego hay que dejarla reposar durante unos minutos antes de utilizar el pasapurés para que adquiera sabor. Las especias se usarán a partir de los dos años de edad y con mucha moderación para no provocar inflamaciones gástricas. Una pizca de pimienta, de clavo, de nuez moscada o de canela pueden ser una variante esporádica y agradable para estimular el apetito de un bebé con poco apetito.

Es preferible evitar añadir sal a la comida del bebé el mayor tiempo posible. Siempre que se desee salar una comida se utilizará una pizca de sal marina integral o de gomasio.

El sol no es un alimento, pero es indispensable para el crecimiento del bebé: la provitamina D, presente en la piel se transforma, gracias a la exposición a los rayos solares, en vitamina D, esencial para la asimilación del calcio. Para alimentar bien el organismo, el bebé deberá tener, alguna vez por semana, la posibilidad de estar al aire libre acostumbrándose incluso a las condiciones meteorológicas desfavorables.

Los complementos alimenticios

En momentos particulares de cansancio físico o psíquico como convalecencias, período invernal o primaveral, escolarización, etc. Algunos alimentos particulares pueden ser de gran ayuda para el niño. Los productos de las abejas como polen, jalea real, miel; levadura de cerveza y germen de trigo, son los más utilizados comúnmente a partir de los dos años que ya está el aparato digestivo maduro.

BIBLIOGRAFÍA

- Martínez Alcoba Teresa. Apuntes de Naturopatía. Programa PHILIPPUS. Adscrito al Real Centro Universitario "María Cristina". Asignatura Dietética y Nutrición.
- Cuevas Olga. El equilibrio a través de la alimentación. Leon, 2000.
- Besson. Los cinco pilares de la salud. Ed. Integral.
- González Carlos. Mi niño no me come. Ed. Temas de hoy.
- Kitzinger Sheila. Embarazo y nacimiento. Ed. Interamericana.
- Valpiana Tiziana. Alimentación natural del niño. Ed. Ibis.
- Pérez-Calvo Soler Jorge. Nutrición energética y salud. Ed. Debolsillo.