

ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA

La leche materna es el mejor alimento y el único que el bebé necesita durante este periodo. En caso de tomar lactancia artificial, esta será tipo 1, preparando siempre un cacito raso por cada 30 cc de agua (primero echar el agua y después el polvo). Si en su localidad hay un buen control sanitario del agua, puede utilizar directamente agua del grifo. Otra posibilidad es utilizar agua envasada con bajo contenido en sales- menos de 25 mg/l de sodio). Se debe mantener una adecuada higiene (lavado de manos,...) pero no es necesario hervir sistemáticamente las tetinas y biberones. El agua se puede administrar a temperatura ambiente o calentarla al baño maría. Si se calienta en el microondas, el calentamiento es irregular por lo que se debe agitar muy bien después y asegurarse de que no esté muy caliente (compruebe la temperatura derramando unas gotas del biberón en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota, es que está a la temperatura adecuada). Si no se toma todo el biberón se debe desechar, no lo guarde para tomas posteriores.

ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES

LECHE Y DERIVADOS: Se recomienda seguir con lactancia materna todo el tiempo que sea posible (se puede ofrecer incluso antes de la toma de frutas y verduras). Si toma lactancia artificial, pasar a la del tipo 2 (hasta 12-18 meses). No dar leche de vaca hasta el año de edad. Puede tomar yogures a partir de los 9 meses (aunque es preferible lactancia materna o fórmula).

A partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se introducen verduras, cereales, fruta,... (con cuchara). **No importa el orden de introducción**, pero es recomendable que pasen 1-2 semanas entre la introducción de grupos de alimentos (cereales, frutas, verduras, carne, pescado, huevo, legumbres,...). Mantener la calma, necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores. Al principio tomará 2-3 cucharadas, es normal. Además, a partir de los 6 meses, es importante aumentar la consistencia de los alimentos y ofrecer alimentos sólidos de forma progresiva y precoz. También puede ofrecer agua aunque normalmente no es necesario, salvo en épocas de excesivo calor.

CEREALES: Una de las formas de introducirlos es a través de cereales con gluten (salvo que se lo indique expresamente su pediatra, hoy en día no es necesario comenzar tomando cereales sin gluten). En un inicio debe tomar pequeñas cantidades (1 cacito en una de los biberones/papillas del día) y progresivamente (cada 2-3 días) ir aumentando el número de cacitos (hasta 2-4 cacitos por toma). Otra forma de ofrecer gluten es mordisqueando pan, sobre todo para los niños y niñas que mantienen lactancia materna y no toman biberones.

FRUTAS: Se suelen dar como merienda, pero se pueden dar a cualquier hora del día. Se suele empezar con manzana, pera, plátano y naranja pero se puede utilizar cualquier tipo de fruta (es importante diversificarlas para que vaya adquiriendo los distintos sabores). Se preparan pasando por la batidora varios trozos de distintas frutas peladas y lavadas (si las rechaza de forma reiterada se puede probar a calentarlas). Progresivamente es mejor aplastarlas o pasarlas por el pasapurés para que tengan una textura más gruesa y se comience a estimular la masticación.

VERDURAS, CARNES Y PESCADOS, HUEVOS:

- Las verduras se suelen introducir en la toma del mediodía, habitualmente patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria y vainas. Hervir sin sal, pasarlas por la batidora, y añadir un chorrito de aceite de oliva antes de servir.
- Unas dos semanas después podemos ir añadiendo al puré carne (20-30 g inicialmente es suficiente; pollo, ternera, cordero, pavo) o pescado sin espinas (fresco o congelado, blanco o azul, no grandes depredadores como atún). Posteriormente se puede añadir alguna legumbre (garbanzos, lentejas, alubias,...) así como el huevo (al principio en forma de huevo cocido en pequeñas cantidades), 1-2 veces por semana en sustitución de carne o pescado.
- Recuerda, **no hay fechas estrictas de introducción** pero si tolera bien un alimento se puede introducir uno nuevo al cabo de 1-2 semanas. Aumentar la consistencia y variedad de los alimentos de forma gradual.
- Evitar el consumo de acelgas, espinacas, remolacha, berzas ni lechuga hasta que cumpla un año, debido a que contienen muchos nitratos que pueden producir trastornos a esta edad. Durante los primeros años de vida, los purés de verdura deben consumirse en el momento o congelarlos, pero no se deben guardar en la nevera más de 24 horas.
- Durante los primeros 12 meses de vida se debe evitar el consumo de miel y bebidas azucaradas. Tampoco se debe añadir sal ni azúcar a los alimentos.

HAURRAREN ELIKADURA LEHEN SEI HILABETEETAN**Lehen sei hilabeteetan, amaren esnea da haurrarentzako elikagairik onena eta hark behar duen bakarra.**

Esne artifiziala hartzekotan, 1. motakoa hartu behar du, eta ontzitxo bat prestatu behar da beti 30 cc ur kopuruko (lehenengo ura bota eta gero hautsa). Zure herriko uraren osasun-kontrola ona bada, iturriko ura erabil dezakezu. Beste aukera bat da gatz eduki baxua duen ur ontziratua erabiltzea, 25 mg/l sodio baino gutxiago duena. Ondo zaindu behar da higiena (eskuak garbitu eta abar), baina ez da beharrezkoa aldian-aldian tetinak eta biberioiak irakiten jartzea. Ura giro-tenperaturan eman edo Maria bainuan egos daiteke. Mikrouhin-labeen berotzen badugu, beroketa irregularra da; beraz, oso ondo astindu behar da ondoren eta oso bero ez egotea ziurtatu (egiaztatu tenperatura biberioaren tanta batzuk eskugainean edo eskumuturraren aurreko aldean isuriz: oartzten ez baduzu, tenperatura egokian dagoela esan nahi du). Biberio osoa hartzen ez badu, bota behar da, ez gorde ondoren hartzeko.

SEIGARREN HILABETETIK AURRERAKO ELIKADURA

ESNEA ETA ESNEKIAK: Amaren esnea hartzen jarraitzea gomendatzen da ahalik eta denbora luzeena (frutak eta barazkiak hartu aurretik ere eman daiteke). Esne artifiziala hartzen badu, 2. motakora pasatu (12-18 hilabete izan arte). Ez eman behi-esnerik haurrak urtebete izan arte. Jogurta jaten has daiteke bederatzi hilabete betetakoan (hobe da, baina, amaren esnea edo formulako esnea hartzea).

Seigarren hilabetetik aurrera (4. edo 5. hilabetetik aurrera zenbaitetan), beste elikagai batzuk gehitzen hasi behar dira: barazkiak, zerealak, fruta eta abar (koilaraz). **Berdin dio zein ordenatan sartzen diren**, baina onena da astebete edo pare bat aste itxarotea elikagai-multzo bat gehitzen denetik hurrengo gehitu arte (zerealak, frutak, barazkiak, haragia, arraina, arrautza, lekaleak...). Patxadaz hartu, haurrak denbora behar izaten baitu zapore berrietara ohitzeko. Hasieran, bizpahiru koilarakada baino ez du hartuko. Normala da hori. Gainera, 6. hilabetetik aurrera, garrantzitsua da elikagaien loditasuna handitzea eta elikagai solidoak eskaintzea modu mailakatu eta goiztiarrean. Era berean, ura eskaini ahal diogu, nahiz eta beharrezkoa ez izan normalean, bero handiko garaietan izan ezik.

ZEREALAK: Horiek hartzen hasteko modu bat glutena duten zerealen bidez sartzea da (pediatrik berariak adierazi ezean, gaur egun ez da beharrezkoa glutenik gabeko zerealak hartzen hastea). Hasiera batean, kopuru txikian hartu behar da (ontzitxo 1 eguneko biberioetako/ahietako batean) eta pixkanaka (2-3 egunean behin) handitu egin behar da ontzitxo kopurua (2-4 ontzitxo biberio/ahi bakoitzeko). Glutena hartzeko beste aukera bat ogia haginkatzea da, bereziki amaren esnea hartzen duten eta biberioirik hartzen ez duten haurrentzat.

FRUTAK: Askari gisa eman ohi dira, baina eguneko edozein ordutan eman daitezke. Sagarra, madaria, platanoa eta laranja eman ohi dira lehenik, baina edozein fruta erabil daiteke (fruta desberdinak ematea garrantzitsua da, bestelako zaporeak bereganatzeko). Frutak prestatzeko, lehenbizi fruta desberdinak garbitu eta zuritu eta ondoren irabiagailuarekin birrindu behar dira (haurrak behin baino gehiagotan uko egiten badie, proba egin daiteke berotuz). Aurrerago, hobe da frutak zanpatzea edo puregailu loditik pasatzea, testura lodiagoa izan dezaten eta haurra pixkanaka mastekatzen has dadin.

BARAZKIAK, HARAGI-ARRAINAK ETA ARRAUTZAK:

- Barazkiak eguerdiko hartualdian sartu ohi dira, eta, normalean, patata, porrua, kalabaza, kalabazina, tomatea eta lekak erabiltzen dira. Gatzik bota gabe irakin behar dira; ondoren, irabiagailuarekin birrindu, eta zorrotadtxo bat olio bota, jan aurretik.
- Barazki-purea jaten hasi eta bi astea, haragia gehitu diezaiokegu (hasieran nahikoa da 20-30 gramo; oilaskoa, txahal-haragia, arkumea edo indioilarra). Arraina ere gehitu dezakegu, hezurak ondo kenduta beti (freskoa zein izoztua, zuria zein urdina, baina ez atuna edo haren gisako harrapari handirik). Ondoren, astean behin edo birritan, lekaleak gehitzen has gaitezke (txitxirioak, dilistak, babarrunak...), baita arrautza ere (hasieran arrautza egosia, kopuru txikian), astean behin edo bitan, haragia edo arrainaren ordez.
- Gogoan izan **ez dagoela haurren dietan elikagaiak sartzeko egutegi zehatzik**, baina elikagai bat ondo onartzen badu, beste bat gehitu daiteke handik astebetetera edo bi astea. Joan pixkanaka elikagaien loditasuna eta aniztasuna handituz.
- Ez eman zerbarik, espinakarik, erremolatxarrik, azarik ez letxugarik haurrari urtebete bete arte; izan ere, nitrato asko dituzte eta nahasmenduak sor ditzakete adin horretan. Bizitzako lehenengo urteetan, barazki-pureak momentuan jan behar dira edo izoztu, baina ezin dira hozkailuan 24 ordu baino gehiago egon.
- Haurraren lehen hamabi hilabeteetan, saihestu egin behar dira ezitia eta azukrea duten edariak. Era berean, elikagai bati ere ez zaio azukre edo gatzik erantsi behar.