

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 sin hervir. 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). Ofrecer el biberón inmediatamente tras su preparación (a temperatura adecuada); no guardar lo que sobre para tomas posteriores.

ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES

A partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se introducen verduras, cereales, fruta, carne, pescado, ... **No importa el orden de introducción, pero se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de dos a tres días para observar la tolerancia y aceptación.** Intentar ofrecer de forma prioritaria alimentos ricos en hierro (carne, huevo, legumbres, ...). Mantener la calma, necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores. Al principio tomará 2-3 cucharadas, es normal. **Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.** También puede ofrecer agua, aunque normalmente no es necesario, salvo en épocas de excesivo calor. **No añadir sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos. Evitar** además durante el primer año consumo de **miel, bebidas azucaradas y zumos.**

LÁCTEOS: 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. Puede tomar yogures a partir de los 9 meses (aunque es preferible lactancia materna o fórmula).

CEREALES: Una de las formas de introducirlos es a través de cereales en polvo 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 uno 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 cereales (sobre todo si se mantiene la lactancia materna) es a través de pan o añadirlo de forma natural (incluso al puré de verduras) en forma de arroz hervido y chafado, pasta, quinoa, avena, sémola de maíz o de trigo, ...

FRUTAS: Se suelen dar como merienda, pero se pueden dar a cualquier hora del día. 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: 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. Evitar el consumo excesivo y repetido 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.

CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y HUEVOS: Unos días después podemos ir añadiendo al puré carne (20-30 g inicialmente es suficiente; pollo, ternera, cordero, pavo; asegurarse de que la carne esté bien hecha, sobre todo el pollo) 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.

NOTA: en caso de optar por otras formas de inicio de alimentación complementaria como es el ofrecimiento de sólidos a partir de los 6 meses de vida, consulte previamente con su enfermera o pediatra.

HAURRAREN ELIKADURA LEHEN SEI HILABETEETAN

Lehen sei hilabeteetan haurrarentzako elikagairik onena eta behar duen bakarra, amaren esnea da. Esne artifiziala hartzekotan, 1. motakoa hartu behar du (ontzitxo bat prestatu 30 cc ur kopuruko, lehenengo ura bota eta gero hautsa). Zure herriko uraren osasun-kontrola ona bada, iturriko ura erabil dezakezu (irakin barik). Beste aukera bat, gatz eduki baxua duen ur ontziratua erabiltzea da (25 mg/l sodio baino gutxiago duena). Ondo zaindu behar da higieena (eskuak garbitu eta abar), baina ez da beharrezkoa aldiro-aldiro tetinak eta biberoiak irakiten jartzea. Ura giro-tenperaturan eman daiteke edo Maria bainuan egosiz. Mikrouhin-labean berotuta, ura modu irregularrean berotzen da; beraz, oso ondo astindu behar da eta oso bero ez egotea ziurtatu (tenperatura egiaztatzeko, isuri biberoiaren tanta batzuk eskugainean edo eskumuturraren aurreko aldean; nabaritzen ez baduzu, tenperatura egokian dagoela esan nahi du). Biberoi prestatu eta berehala eskaini (tenperatura egokian); ez gorde biberoi hondarrak datorren janaldietan emateko.

SEIGARRAREN HILABETETIK AURRERAKO ELIKADURA

Seigarren hilabetetik aurrera (4. edo 5. hilabetetik aurrera zenbaitetan), beste elikagai batzuk gehitzen hasi behar da: barazkiak, zerealak, fruta, haragi-arrainak eta abar. **Berdin dio hurrenkerak, baina onena, elikagai bat gehitzen denetik hurrengo gehitu arte 2-3 egun itxarotea da** (tolerantzia eta onargarritasuna ikusteko). Elikagaiak eskaintzerakoan, lehentasuna eman burdinan aberatsak direnei (haragia, arrautzak, 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 (8-9 hilabete baino lehen)**. Era berean, ura eskaini dakiok, bero handiko garaian bereziki, normalean ez baita beharrezkoa izaten. Umea janariaren zapore naturalera ohitzearen, **ez gehitu azukre, edulkoratzaile edo gatzik elikagaiei**. Haurraren lehen hamabi hilabeteetan, **saihestu** egin behar dira **azukrea duten edariak, zukuak eta eztiak**.

ESNEKIAK: Amaren esnea, ahalik eta denbora gehienez hartzen jarraitzea gomendatzen da (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 betetakotan (hobe da, baina, amaren esnea edo formulako esnea hartzea).

ZEREALAK: Zerealak hartzen hasteko modu bat, glutena duten zerealak sartzea da (pediatrak berriaz adierazi ezean, gaur egun ez da beharrezkoa glutenik gabeko zerealak hartzen hastea). Hasiera batean, kopuru txikian hartu behar da (ontzitxo 1 eguneko biberoi edo ahietako batean) eta pixkanaka (2-3 egunetan behin) handitu egin behar da ontzitxo kopurua (2-4 ontzitxo biberoi/ahi bakoitzeko). Zerealak eskaintzeko beste modu bat (batez ere edoskitze naturala mantentzen denean) ogiaren bitartez izan daiteke, edo era naturalean gehituz (barazki purean ere), arroz egosi eta zapaldu moduan, pasta, kinoa, oloa, arto, edo gari-semola,...

FRUTAK: Askari gisa eman ohi dira, baina eguneko edozein ordutan eman daitezke. Edozein fruta erabil daiteke (fruta desberdinak ematea garrantzitsua da, bestelako zaporeak bereganatzeko). Frutak prestatzeko, lehenbizi frutak garbitu eta zuritu egin behar dira, eta ondoren, irabiagailuarekin birrindu (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: Barazkiak eguerdiko hartualdian sartu ohi dira; normalean, patata, porrua, kalabaza, kalabazina, tomatea eta lekak erabiltzen dira. Gatzik bota gabe irakin, irabiagailuarekin birrindu, eta zerbitzatu aurretik zorrotatutako bat olio bota. Haurrak urtebete izan arte, ez da komeni zerba, espinaka, erremolatxa, aza eta letxuga gehiegi edo maiz kontsumitzea; 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 izan.

HARAGI-ARRAINAK, LEKALEAK ETA ARRAUTZAK: Barazki-purea jaten hasi eta egun batzuetara, haragia gehitu diezaiokegu (hasieran nahikoa da 20-30 gramo: oilaskoa, txahal-haragia, arkumea edo indioilarra; egiaztatu haragia ondo eginda dagoela, bereziki oilaskoaren kasuan). 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 (haragia edo arrainaren ordez), lekaleak gehitzen has gaitzke (txitxirioak, dilistak, babarrunak...), baita arrautza ere (hasieran arrautza egosia, kopuru txikian).

OHARRA: 6. hilabetetik aurrera elikadura osagarriarekin hasterakoan, zuzenean solidoak eskaintzea aukeratuz gero, zure erizain edo pediatrarekin kontsultatu alde aurretik.