

Alimentación infantil

La alimentación constituye un aspecto fundamental de las primeras etapas de la vida del niño y, consecuentemente, uno de los principales objetos de preocupación de sus padres. En ocasiones, por diversos motivos, no es posible alimentar al bebé con el mejor alimento que puede dársele, la leche materna, por lo que se ha de recurrir a una alimentación alternativa. En ese caso, los dos tipos de alimentos que han de formar la dieta básica del bebé durante estos primeros meses de vida son las leches infantiles (o preparados equivalentes) y las papillas de cereales. Este folleto contiene información básica e importante acerca de estos dos tipos de alimentos, su naturaleza y modo de preparación.

¿Cuántos tipos de leches existen?

Dejando a un lado los preparados especiales para niños que necesitan alguna dieta especial, existen dos tipos básicos de "leches infantiles" entre las que se ha de escoger en función de la edad del bebé: la llamada "**leche para lactantes**" para bebés de 0 a 4/6 meses de edad y la "**leche de continuación**", para bebés entre los 4/6 meses y el año de edad.

¿Cómo puedo identificarlas en el lugar de compra?

Además de por el nombre, las identificarás porque en la etiqueta de la leche para lactantes aparece el número 1 muy grande y en la leche de continuación aparece, en cambio, el número 2.

¿Cuándo puedo o debo dar estas leches al bebé?

Recuerda que la leche materna es mejor para el bebé que cualquier sustituto o leche artificial. En cualquier caso, sólo debes dar una leche infantil al bebé cuando te lo diga el pediatra.

¿Tienen estas leches todo el alimento que necesita el bebé?

En general, la "leche para lactantes" (la que tiene el 1 grande) se basta por sí sola para alimentar al niño durante los 4/6 primeros meses de vida. En cambio, la "leche de continuación" (la que tiene el número 2), para bebés a partir de los 4/6 meses de edad, debe ser parte de una dieta diversificada, lo que significa que has de dar al niño además de ella otros alimentos que te indicará el pediatra (cereales, frutas, verduras...).

Y las papillas de cereales, ¿cuántos tipos existen?

Verás en tu lugar de compra habitual que existen múltiples tipos en función de la composición: las hay que contienen sólo cereales y otras que llevan además alguna fruta, verdura u otros alimentos (miel, cacao, etc.).

¿Cuándo debo o puedo dar papillas de cereales al niño?

De nuevo el pediatra te indicará cuando puedes empezar a darle cereales al niño. Por lo demás, ten en cuenta que, como en las leches infantiles, hay papillas adecuadas para distintas edades. En la parte delantera del envase siempre encontrarás una indicación muy clara de la edad a partir de la que puedes empezar a darle el producto al niño.

¿Qué son las papillas “con gluten” y “sin gluten” y cómo puedo diferenciarlas?

El gluten es una proteína que está presente en algunos cereales (trigo, cebada y centeno). Algunas personas (celíacos) son especialmente sensibles al gluten y su ingestión les produce graves trastornos alimenticios (diarreas, anemias, problemas de crecimiento, etc.), una enfermedad que es todavía más peligrosa en los bebés. Como medida de seguridad, no debes dar papilla con gluten al bebé antes de los 6 meses. En los envases de las papillas de cereales se suele indicar claramente cuándo éstos no contienen gluten, mediante la expresión “sin gluten” y/o también mediante el símbolo



En caso de duda basta con ver en la lista de ingredientes si figura o no alguno de los cereales en los que está presente el gluten: trigo, cebada o centeno.

A la hora de preparar un biberón o una papilla, ¿qué es lo más importante que debo tener en cuenta?

La preparación de cualquiera de estos productos no es nada complicada. Eso sí, es fundamental seguir siempre las instrucciones que figuran en el envase, ya que no seguirlas supone poner en peligro la salud del bebé. Para evitar estos problemas, respeta siempre estas instrucciones a la hora de preparar el biberón:

- ◆ Lávate bien las manos con agua y jabón antes de empezar a prepararlo
- ◆ Esteriliza todas las partes del biberón (botella, tetina y demás) antes de ponerte a prepararlo. Para la esterilización debe hervirlos durante al menos 10 minutos (o utilizar un líquido esterilizador especial)
- ◆ El agua que utilices para preparar el biberón has de hervirla antes, de nuevo al menos durante otros 10 minutos, para eliminar todas las bacterias que pueda contener (no ha de hervirse en cambio si se utiliza agua mineral que, por cierto, ha de tener un bajo contenido en sodio)
- ◆ Y lo más importante. Sigue siempre al pie de la letra las cantidades de leche en polvo y de agua de la tabla de alimentación que figura en el envase o las que te recomiende el pediatra. Poner más leche de la recomendada no hace que tu hijo crezca más rápido y más fuerte, y sí puede ocasionarle, en cambio, importantes problemas de salud.