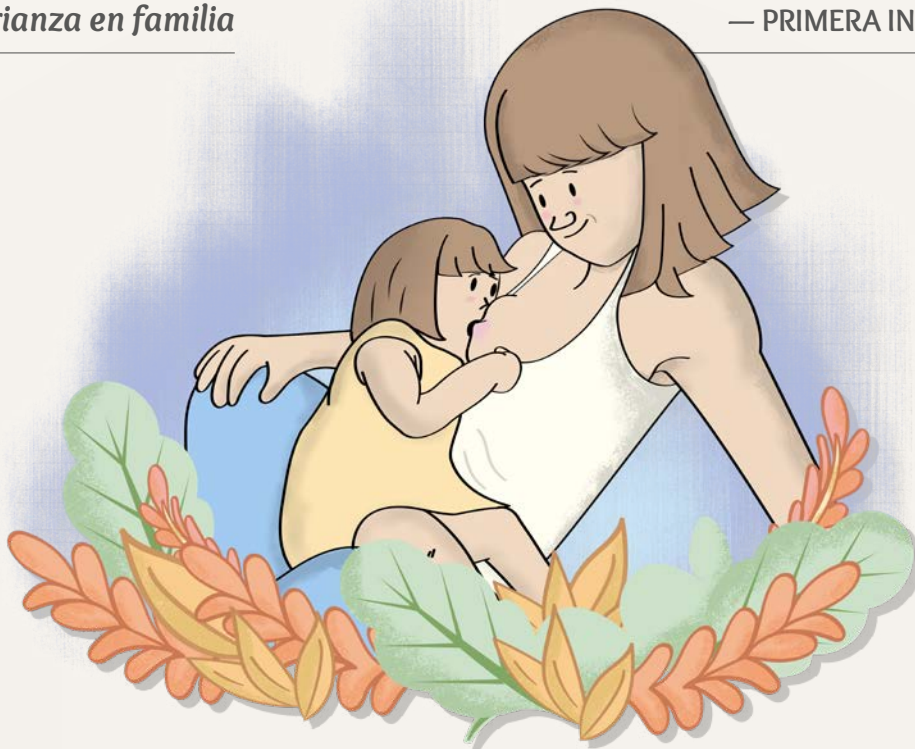


LACTANCIA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA

Colección *Crianza en familia*

— PRIMERA INFANCIA —



RED INTERDISCIPLINARIA DE
CRIANZA



FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

LA LACTANCIA MATERNA

¿Sabías que niños y niñas son lactantes hasta los 2 años? Esto significa que necesitan leche para estar bien alimentados. ¿Y qué leche es la mejor? **La mejor leche para el bebé o niño humano es la leche de su madre humana.**

Siempre será ideal que un bebé de menos de 6 meses reciba lactancia materna exclusiva. Es decir, solamente teta, ninguna otra comida ni bebida. **La leche de madre es mucho más que un alimento: es un tejido vivo y cambiante.**

Esto significa que se va a ir adaptando a lo que el bebé necesita.

- Si el bebé está enfermo, esa leche se va a transformar y va a ofrecerle las defensas que necesita para curarse.
- Si es prematuro, va a ser una leche especial con todo lo que ese bebé necesita por haber nacido antes.
- Si son mellizos, esa leche duplica los nutrientes para alimentar a dos bebés.

Incluso a medida que el bebé va creciendo, la leche de su madre va madurando con él. **La leche materna siempre (a cualquier edad) alimenta y da defensas.**

AMAMANTAR TAMBIÉN ES BUENO PARA LA MADRE

Previene enfermedades y favorece la relación con su hijo. La teta es como un abrazo: un momento de encuentro y contacto.

La mayoría de los bebés, niños y niñas no solo piden teta cuando tienen hambre o sed, también para calmarse, sentirse seguros, dormirse y mucho más. Esto es lo que se conoce como “succión no nutritiva”. ¡No es que usen la teta de chupete, sino que la teta tiene muchas funciones! Por eso, siempre se da a demanda (cuando el bebé pide) y sin horarios: no es necesario esperar que pasen horas entre una toma y otra.

A veces amamantar no es tan fácil. Puede doler o traernos dudas. Si esto sucede, no es aconsejable destetar, sino consultar con un profesional en el Centro de Salud u Hospital.

Existen profesionales especializadas en lactancia como las puericultoras y también otras personas profesionales de la salud que están capacitadas para ayudar con estos temas.

MITOS:

Lamentablemente, todavía hay mitos que dicen que:

- La leche materna en algún momento se convierte en agua. Pero esto no es cierto. Niños y niñas que toman teta, entre muchas otras ventajas, suelen enfermarse menos, gracias a los anticuerpos presentes en la leche humana.

- La teta “saca el hambre”. Eso también es incorrecto. La lactancia y la alimentación son dos cosas diferentes. De ninguna manera hay que suspender o reemplazar tomas de teta para dar comida. No solo no hará que “coman más o mejor”, sino que crearemos otro problema: ese niño tendrá una toma menos de teta, que es su fuente principal de nutrición durante el primer año de vida y un alimento increíble durante los años siguientes.

2

LA LECHE DE FÓRMULA

En los casos en los cuales un bebé menor a un año no pudiera recibir leche humana la alternativa será siempre la leche de fórmula. Es decir, leche de vaca que un laboratorio modificó para que sea adecuada a los bebés.

Pero hasta el momento no existe ninguna empresa que haya podido igualar los beneficios de la leche de madre: siempre será mejor para un niño recibir lactancia materna antes que fórmula.

LA LECHE ENTERA

Antes del año de edad no se debe dar leche entera de vaca a ningún bebé, salvo ciertos ajustes que podrá hacer el o la pediatra en cuanto a su concentración.

Es decir, si ese bebé no toma teta, deberá tomar leche de vaca “modificada” o fórmula, pero nunca leche entera común. La leche de vaca tiene mucha cantidad de proteínas, tantas que el riñón del bebé no logra filtrarlas y eso puede hacerle mucho daño.

¿Y HASTA CUÁNDO DAR LA TETA?

La Organización Mundial de la Salud, UNICEF y las principales asociaciones científicas recomiendan que la lactancia materna se man-

tenga hasta los dos años o más. “O más”: esto quiere decir, hasta cuando mamá y/o su hijo o hija lo deseen. La teta siempre será beneficiosa.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos, en general, a los 6 meses (comenzar antes puede ser peligroso). Esto se conoce como alimentación complementaria porque complementa su alimentación de base, que es la leche.

Un bebé mayor a 6 meses está preparado para comer cuando...

ACCIÓN	EJEMPLO
Muestra que tiene ganas de comer.	Busca agarrar y llevarse alimentos a la boca.
Pierde el reflejo de extrusión.	No escupe la comida.
Tiene habilidades para comer.	Puede agarrar comida con la mano y llevarla a la boca.
Se sienta en trípode.	Se mantiene sentado con las piernas abiertas apoyando sus manos en el piso.

¿Qué pasa si ya tiene 6 meses y tiene ganas de comer, pero todavía no se sienta?

Podemos darle de comer sentado en nuestra falda. Y si la comida no le interesa y ya tiene 6 meses, no pasa nada. Porque la realidad es que durante el primer año de vida la base de su alimentación es la leche materna.

Podemos empezar con la alimentación complementaria sin demasiadas “recetas”, solo mostrándoles los alimentos tal cual vienen de la naturaleza, en trozos que puedan manipular por sí mismos.

¿QUÉ ALIMENTOS NO LE DAMOS A UN BEBÉ?



Miel, carne picada, sal, azúcar, edulcorantes, algas, verduras de hojas verdes, bebidas vegetales caseras y ultraprocesados. Por ejemplo, las papillas de cereales que vienen en cajas.

Tampoco lácteos como los quesos blancos, la manteca, la crema, el yogur, la salsa blanca, etc.

Evitamos alimentos que, por su forma, puedan ocasionar un riesgo de atragantamiento como frutos secos enteros, semillas enteras, pochoclo, tomates cherry y uvas enteras.

¿QUÉ ALIMENTOS SÍ LE OFRECEMOS A UN BEBÉ DESDE LOS 6 MESES?



Legumbres: porotos, lentejas, arvejas o garbanzos siempre remojados y cocidos. No en su forma original, porque tienen mucha fibra, sino en forma de puré, hamburguesas, albóndigas, panqueques, fainá. A los garbanzos y porotos conviene sacarles la piel para que se digieran mejor.

Verduras: todas las verduras, menos las de hojas verdes (acelga o espinaca, por el alto contenido de nitratos).

Frutas: todas, solo verificando que la textura sea blanda, fácilmente aplastable con los dedos.

Cereales y tubérculos: arroz, avena, mijo, polenta, papa, batata, choclo, entre otros.

Carnes (no picadas): solo si la familia las elige. En ese caso, siempre bien cocidas y luego cortadas.

Huevo: si la familia lo consume, se ofrece bien cocido.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA

Sentarse a comer con otras personas es mucho más que alimentarse. Es un momento para compartir y disfrutar. ¡Comemos porque lo necesitamos, pero también porque nos gusta! Y mucho mejor si, además, en la mesa encontramos alimentos reales y nutritivos.

Los productos ultraprocesados son: papas fritas de paquete, snacks dulces o salados, helados, chocolates y caramelos, galletitas, cereales endulzados, bebidas gaseosas, etc. Son peligrosos para la salud, nos hacen comer de más y son muy adictivos.

Nuestra alimentación no puede estar basada en productos ultraprocesados.

¿Y QUÉ PODEMOS BEBER?

Beber agua potable siempre será la mejor alternativa. Consumir bebidas azucaradas (como gaseosas o jugos) es perjudicial para la salud: son un factor de riesgo para desarrollar obesidad y caries, aumentan el colesterol y la hipertensión arterial.

La recomendación para grandes y chicos es no tomar estas bebidas nunca, o hacerlo en algunas pocas ocasiones. En el caso de niños y niñas, aquellos menores de 2 años solo deben consumir agua.

La comida es una explosión de sabores, colores, texturas y posibilidades. **Todo eso y más.**

Es encuentro, conversaciones, perfumes, emociones y formas.

Podemos lograr que la alimentación sea sana y placentera desde los primeros años. No solo por los niños y las niñas...

¡Toda nuestra familia lo merece!

ENTONCES, ¿QUÉ COMEMOS?

¡ALIMENTOS REALES!

VERDURAS:

por ejemplo, brócoli, acelga, zapallo, repollo, remolacha o zanahoria. Mientras más cantidad y variedad de vegetales, mejor.

FRUTAS:

por ejemplo, manzana, banana, ciruelas, sandía o peras. ¡Todas las frutas frescas son buenas! Elegir frutas de estación es una buena alternativa.

CEREALES:

por ejemplo, avena, maíz, arroz y trigo, en especial integrales. Es mejor reducir las harinas refinadas (fideos comunes, pan blanco) y el arroz blanco.

LEGUMBRES:

por ejemplo, porotos, lentejas, arvejas o garbanzos siempre remojados y cocidos. Son alimentos muy ricos en nutrientes, tienen bajo costo y rinden mucho.

LÁCTEOS:

si se consumen, que sea con moderación.

CARNES:

si elegimos comer carnes, el pescado será la mejor alternativa. Es preferible reducir el consumo de carne de vaca y fiambres como el jamón.

HUEVOS.

