



ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ: FRUTA, VERDURA, CARNE, PESCADO Y AGUA

Los alimentos complementarios se ofrecen después de la leche materna o de la fórmula artificial, sin forzar al niño o niña, y en cantidad pequeña. La leche sigue siendo el principal alimento.

Fruta

La mejor forma de que se acostumbre al sabor de la fruta es que el bebé chupe un trozo cuando tenga interés en probarla. La papilla de frutas forma parte de la alimentación complementaria y al principio no es necesario que tome mucho; con un par de cucharadas puede ser suficiente.

Se recomienda empezar con las más habituales y de una en una. Por ejemplo, la mayoría de los bebés aceptan bien el plátano machacado, la naranja en forma de zumo, añadiendo más tarde pera, también se puede empezar triturando pera junto con la leche del biberón de la merienda. Los potitos de frutas suelen tener más calorías que la fruta natural, porque tienen más azúcares, y la fibra que aporta la fruta es mejor que la que toman en los potitos.

Verduras, carnes, pescado y huevo

La verdura se debe introducir en forma de puré, con una o dos verduras de fácil digestión: patata, calabacín, zanahoria, puerro, acelga y judía verde.

A las verduras se puede añadir carne de pollo sin piel y posteriormente, ternera, cordero y otras carnes magras, que no tengan grasa. El pescado blanco, cocido o a la plancha puede sustituir algunos días a la carne. Puede ser fresco o congelado, tienen el mismo valor nutritivo. El huevo se prepara cocido. Primero la yema, después de unos días la clara. Si no hay problemas, se probará en tortilla, revueltos o menos cocinado.

No se recomienda añadir azúcar a las comidas y tampoco es conveniente darles miel porque pueden favorecer el desarrollo de caries.

Es conveniente evitar la sal en la preparación de las comidas así como el consumo frecuente de alimentos salados.

Apoyo:



Socios:





El agua

Es un componente fundamental del organismo humano. El bebé lactante obtiene agua a partir de la leche (tanto de la materna como de la artificial correctamente reconstituida). Cuando ya toma otros alimentos distintos de la leche (carne, vegetales, etc) aunque éstos también contienen distintas proporciones de agua, puede ser necesario dar más agua, por lo que, a partir del inicio de la alimentación complementaria, se le ofrecerá a los bebés. El agua es la única bebida necesaria

Apoyo:



Socios:

