



Escritos de

**Manuel Rodríguez Cuadras**

Experto en Medicina China Clásica, Fitoterapia y Acupuntura - Acupuntura Japonesa, estilos Toyohari, Manaka y Keiraku Chiryō - Shonishin (tratamiento pediátrico)

## **NUTRICIÓN INFANTIL: Introducción de los alimentos**

La mejor alimentación para el bebé es la leche materna. En circunstancias normales, la lactancia será la alimentación exclusiva hasta el 4° o 6° mes.

En cuanto a la frecuencia, la escuela de alimentación a demanda, que estuvo brevemente de moda arrastrada por las corrientes contradisciplinarias de los 60, ha sido generalmente descartada para volver a la alimentación regulada, más coherente con el funcionamiento del aparato digestivo (que es un sistema de carga y descarga, y no de funcionamiento continuo) y menos propensa a generar relaciones indeseadas con la comida

En el proceso del paso a la nutrición completamente independiente, es conveniente recordar los puntos siguientes:

- La leche de vaca y los productos lácteos son muy poco convenientes para los niños. El poder de comercialización y los trucos de promoción de adicción con los que se presentan en el mercado puede hacer difícil evitarlos, pero la pelea vale la pena. Si se ve obligad@ a recurrir a lácteos no maternos, los provenientes de cabra u oveja tienen menos tendencia a generar mucosidad que los de vaca. Si las circunstancias fuerzan a alimentar al bebé con algo que no sea la leche materna en sus primeros meses de vida, las alternativas son el agua de arroz y las leches especiales sin lactosa
- El gran enemigo del bebé es el moco, presente en muchas enfermedades infantiles como otitis, resfriados frecuentes, mala digestión, asma, bronquitis o eczemas. Los alimentos con mayor tendencia a generar moco son la **leche de vaca y derivados, el azúcar blanco, las grasas animales y algunas frutas como el cacahuete o el plátano**. En principio deben evitarse y, desde luego, eliminarlos completamente si la criatura enferma. Cuando se trata de un lactante que aún mama, la madre debe prescindir de los alimentos generadores de moco en cuanto al bebé presenta alguno de sus síntomas.
- El gusto de los niños se educa. El niño es una página en blanco, su salud futura dependerá en gran medida de lo que escribamos en ella. Cuide cuando y como entra en contacto con caramelos, chocolate o golosinas industriales
- Tal vez el instinto de los niños sea fiable, pero en nuestro entorno socioeconómico hay demasiadas trampas para que pueda desarrollarse adecuadamente. No nacemos con un instinto que nos proteja del marketing; es mejor que el adulto adopte la responsabilidad que le pertoca y sea el guía también de la alimentación de su bebé



Escritos de

**Manuel Rodríguez Cuadras**

Experto en Medicina China Clásica, Fitoterapia y Acupuntura - Acupuntura Japonesa, estilos Toyohari, Manaka y Keiraku Chiryō - Shonishin (tratamiento pediátrico)

A partir del 4° o 6° mes, dependiendo de la salud específica del bebé, junto a la leche materna empiezan a introducirse paulatinamente otros alimentos, con la idea general de que su sistema tiene que ser **capaz de recibir cualquier tipo de nutrición a los dos años aproximadamente**. Hay dos puntos importantes a recalcar y que priman sobre el período exacto: uno, asegurarse que el bebé digiere correctamente un alimento o grupo de alimentos antes de pasar al siguiente, y dos, la introducción de alimentos potencialmente alérgenos o causantes de intolerancia (como huevos o gluten) debe ser adecuadamente tardía. Las pautas que se indican a continuación tienen un carácter orientativo, y deben ajustarse en todo momento a la reacción individual y, en su caso, a las indicaciones del especialista. Vigilar particularmente los signos de indigestión, de entre los cuales los más frecuentes son los cólicos, las alteraciones en la deposición, la irritabilidad o llanto injustificado, el mal sueño y la aparición de flemas en cualquiera de sus manifestaciones: heces mucosas, gorgoteo torácico, tos y otitis recurrente. La observación, la atención y el sentido común son guías mucho más importantes y seguras que las fechas. Teniendo en cuenta todo ello, es posible establecer una progresión tipo como sigue:

**4° o 6° mes:** Se introduce fruta, sustituyendo una toma de leche por la de papilla o zumo. Primero manzana, una semana, después pera, otra semana. Si todo va bien, pueden mezclarse. Si todo sigue bien, pueden irse incorporando las demás frutas, una por una, respetando su calidad y naturaleza. Por ejemplo, el melocotón es una fruta caliente, más conveniente en Otoño, la sandía es una fruta fría, más conveniente en Verano; en general, y como en toda alimentación, la fruta ideal es la del tiempo y lugar. Si el niño muestra alguna dificultad en digerir la fruta cruda, comenzar por cocerla

**8° o 9° mes.** Sigue la introducción de frutas y empiezan las verduras y las bebidas o leches vegetales. Si se desea puede empezarse a probar el pescado

- Verduras: Las primeras verduras son patata y zanahoria, que se mantendrán solas unas dos semanas; si todo va bien, se incorporarán sucesivamente judía verde y calabacín. Al principio, por lo menos el primer mes, se aderezan con aceite de oliva cocido con las propias verduras, luego se aderezan con aceite de oliva crudo. La progresión de introducción de verduras puede adaptarse al tiempo y lugar, dejando para el final la col, las crucíferas (coliflor, brócoli) y el aguacate
- Bebidas vegetales: En este mismo período se introducen las bebidas ("leches") vegetales, comenzando por arroz y avena, que se mantendrán solas hasta pasado el año



Escritos de

**Manuel Rodríguez Cuadras**

Experto en Medicina China Clásica, Fitoterapia y Acupuntura - Acupuntura Japonesa, estilos Toyohari, Manaka y Keiraku Chiryō - Shonishin (tratamiento pediátrico)

## **9° o 10° mes.** Entran cereales y proteínas animales.

Los primeros cereales son **arroz y maíz**, que se mantendrán como exclusivos prácticamente hasta el año o año y medio.

Como proteína animal se puede incorporar pescado, carne y pollo, con las debidas precauciones respecto a proveniencia y partes consumibles del animal

## **Desde el 10° mes al año,** pueden irse incorporando el resto de cereales, otras bebidas vegetales y legumbres

- Cereales: El ritmo usual es de un nuevo cereal por mes, teniendo en cuenta que no debería llegarse al trigo -el más rico en gluten- hasta cerca de los dos años. La progresión es, de menos a más gluten:
- Arroz, Maíz, Cebada, Avena, Centeno, Mijo, Quinoa, Espelta, Trigo
- Bebidas vegetales: Arroz, Avena, Soja, Almendra, Avellana
- Legumbres: Lentejas, Habichuelas, Garbanzos, Guisantes

## **A partir del año:** Prosigue la introducción de cereales, y se aumenta la variedad de proteínas:

- Soja: se introduce primero el Doufu (tofu), después el yogurt de soja
- Huevo: La introducción es muy paulatina. Se comienza por una cucharadita de yema cocida durante una semana. Si todo va bien, se aumenta una cucharadita por semana hasta administrar la yema entera a la 4ª. semana (es decir: 1cuch. la 1ª. semana, 2 la 2ª., 3 la 3ª. y la yema entera la 4ª.). A partir de la 5ª. y en adelante puede ponerse la clara
- Frutos secos: Pueden introducirse almendras y avellanas

**A partir de 1,5 años,** es conveniente ir introduciendo gradualmente alimentos más preparados y tal vez algún "veneno" como chocolate, azúcar blanco, algún frito, etc. Si todo ha ido bien, el niño irá adaptando su sistema también a estos alimentos, en principio poco convenientes, pero que posiblemente le resulten difíciles de evitar en su totalidad



Escritos de

**Manuel Rodríguez Cuadras**

Experto en Medicina China Clásica, Fitoterapia y Acupuntura - Acupuntura Japonesa, estilos Toyohari, Manaka y Keiraku Chiryō - Shonishin (tratamiento pediátrico)

## TABLA RESUMEN

Mes	Frutas	Verduras	Cereales	Proteína Animal	Legumbres	Otros
<b>4 a 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> <li>• Pera</li> </ul>					
<b>8 o 9</b>	Otras Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Zanahoria</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite cocido</li> <li>• Bebida de arroz</li> <li>• Bebida de avena</li> </ul>
<b>9 o 10</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde</li> <li>• Calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado</li> <li>• Carne</li> <li>• Pollo</li> </ul>		
<b>10 a 12</b>		Otras verduras			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> <li>• Habichuelas</li> <li>• Garbanzos</li> <li>• Guisantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite crudo</li> <li>• Bebidas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja</li> <li>• Almendra</li> <li>• Avellana</li> </ul> </li> </ul>
<b>12 a 18</b>			Otros cereales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebada</li> <li>• Avena</li> <li>• Centeno</li> <li>• Mijo</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Espelta</li> <li>• Trigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doufu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt de soja</li> <li>• Almendras</li> <li>• Avellanas</li> </ul>
<b>18 en adelante</b>						Alguna transgresión
<b>Dos años: está comiendo</b>	Todas las frutas	Todas las Verduras, incluso col, crucíferas y aguacate	Todos los cereales, incluso trigo	Cualquier proteína	Todas las legumbres	Alimentación variada