

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
dentado



Julio 2021

LAS PRIMERAS COMIDAS DEL BEBÉ Y LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES: ¿CUÁNDO, QUÉ, CUÁNTO Y CÓMO?

La introducción de los primeros alimentos distintos de la leche en la alimentación de los bebés representa una etapa emocionante y, por qué no, también desafiante para madres y padres. Cuándo ofrecer los alimentos, cuáles sí y cuáles no, y en qué cantidad, son sólo algunas de las preguntas que seguramente muchas mamás y papás se formulan. Desde CINCAP, compartimos algunas nociones clave a tener en cuenta, y les contamos acerca de los beneficios de la inclusión de la carne de pollo entre los primeros alimentos del bebé.

¿Cuándo introducir los primeros alimentos diferentes a la leche materna?

En la actualidad, se considera que el momento oportuno para comenzar a dar alimentos distintos a la leche materna (o de fórmula) a niños sanos nacidos a término es a partir de los 6 meses de vida.

De ninguna manera los nuevos alimentos vienen a reemplazar a la lactancia, sino que su rol debe ser complementario. Por eso, la recomendación es practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de vida, y continuar con lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad o más. Esto es así porque la leche materna sigue ofreciendo un aporte nutricional importante pasado el primer año de vida, además de sus múltiples beneficios no nutricionales tanto para la madre como para el bebé, y también para la familia.

¿Por qué son los 6 meses de vida el momento oportuno?

A partir de este momento, la leche materna por sí sola deja de ser suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. Además, tanto el organismo del bebé como su desarrollo motor están en

general lo suficientemente maduros como para procesar otros alimentos. A esto se suma una actitud curiosa y exploratoria del bebé a esta edad que es bueno acompañar y promover. La introducción de nuevos alimentos estimula el desarrollo psicosensorial del niño, quien se ve expuesto a nuevos gustos, olores, colores y texturas, así como su desarrollo psicoemocional, y contribuye a integrarlo a la vida familiar.

Los primeros alimentos tienen una función principalmente “educativa”: permiten al niño explorar nuevas texturas y sabores, al tiempo que contribuyen al desarrollo de habilidades masticatorias y deglutorias.

¿Cómo, cuánto y cuándo alimentar?

No existe ningún esquema rígido a seguir ni un orden especial en el que sea más conveniente incorporar los distintos alimentos en general. Lo importante es probar de a un alimento nuevo por vez para poder detectar cualquier intolerancia, aumentando las cantidades y las texturas.

Se sugiere comenzar a los **6 meses** ofreciendo unas pocas cucharadas de **papilla o puré** hechos con alimentos de la dieta familiar, para facilitar la ingesta, aumentando la cantidad en la medida que el bebé lo

vaya aceptando. No es necesario ni conveniente licuarlos. Es habitual comenzar ofreciendo puré de banana, manzana, pera o duraznos, así como papillas de papa, batata, calabaza, zanahoria, polenta, entre otros. **Ya desde este momento puede ofrecerse 1 cucharada sopera de carnes magras como carne de pollo –hervida, al horno o a la plancha sin costra - desmenuzada o rallada.** Lo ideal es presentar los sabores por separado en lugar de mezclados, aunque también pueden probarse distintas combinaciones.

Hacia los **7 meses**, puede incorporarse una **segunda comida**, y aumentar la variedad de alimentos.

A los **8 – 9 meses** puede presentarse la **comida cortada en trocitos pequeños y blandos**, y seguir aumentando la variedad, incorporando, por ejemplo, tomate, flores de brócoli y coliflor, fideos pequeños, arroz y legumbres pisadas, pan y algunas galletas para que el bebé tome con sus manos, chupe y mordisque. En esta etapa puede sumarse una **tercera comida**. Posteriormente pueden incorporarse pastas rellenas, como raviolos o canelones de ricota, pollo, verdura. Es bueno no retrasar la progresión de texturas para evitar dificultades de adaptación más adelante.

Al cumplir **el año**, es esperable que el niño realice desayuno, almuerzo, merienda y cena, a lo que pueden sumarse de aquí en más pequeñas ingestas entre horas si lo desea. **La alimentación debería ser la misma que el resto de la familia**, adaptada a sus posibilidades: cortada en pequeños trozos de textura blanda, y evitando alimentos puntuales que pueden representar un peligro por el riesgo de asfixia o atragantamiento, tales como frutos secos, arvejas o granos de choclo enteros, preparaciones muy fibrosas o muy secas. Es importante manejar las pautas de una alimentación saludable, evitando frituras, fiambres, golosinas, snacks, entre otros.

Aunque esta es la pauta habitual, algunas nuevas tendencias en alimentación proponen ofrecer al niño, desde el inicio, alimentos blandos cortados en trozos grandes que puedan manipular con sus propias manos, y explorarlos libremente. En cualquier caso, será importante garantizar que tanto los alimentos como el entorno en el que sucede la comida sean seguros.

Otras pautas importantes a tener en cuenta.

- Ser reiterativos con los mismos alimentos para facilitar la aceptación.

- No agregar sal ni azúcar a las comidas.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Respetar las señales de hambre y saciedad del bebé, y no forzarlo a comer más de lo que desea.
- Dedicar tiempo y paciencia a la comida del bebé, en un entorno amigable y libre de distracciones.

¿Puedo ofrecer carne de pollo a mi bebé en esta etapa?

Sí, la carne de pollo es un alimento apropiado para esta etapa, desde los primeros momentos. Esto es así tanto por su perfil de nutrientes como por sus características sensoriales. Se trata de un **alimento tierno** por naturaleza, por lo tanto, es ideal tanto para incorporar en forma desmenuzada en papillas, como para ofrecer luego en pequeños trozos que el niño puede tomar con sus propias manos. Su **sabor suave** hace que sea fácilmente aceptado, al tiempo que permite combinarlo con todo tipo de alimentos y condimentos adecuados para la edad, si la idea es realizar preparaciones variadas y atractivas. En cuanto a su valor nutricional, ofrece **proteínas de óptima calidad y de muy fácil digestión**, indispensables para el crecimiento y desarrollo. Tiene **hierro de fácil absorción**, un nutriente crítico en este período de la vida, al igual que el **zinc**. Además, aporta numerosas **vitaminas del complejo B**.

Ideas de menú con pollo para niños de 6 a 12 meses

- **6-7 meses:** papilla de pollo, papa y zapallo; papilla de pollo, batata y zanahoria; papilla de pollo y brócoli. Enriquecer con una cucharita de aceite. Puede agregarse también leche materna o de fórmula.
- **8-9 meses:** budín de pollo y zapallitos; fideos tipo soperos con pollo en pequeños trozos (puede agregarse salsa de tomate natural o salsa blanca hecha con leche materna o fórmula); polenta con salsa natural de tomate y pollo en pequeños trozos.
- **10 a 12 meses:** hamburguesa o albóndiga de pollo caseras con brócoli y papa al natural; cous-cous con pollo y verduras.

La carne de pollo es parte de una alimentación saludable para los niños que comienzan con sus primeras comidas a partir de los 6 meses de vida.