

Primeros

Sin complicaciones

¿Para qué sirve la alimentación complementaria?

¿Por qué, a partir de cierta edad, damos a nuestros hijos otros alimentos además del pecho o del biberón?

Hay quien piensa que es una mejora en la alimentación del bebé, que los recién nacidos tienen suficiente con la leche, pero al crecer necesitan otros nutrientes que la leche no les aporta. Pero no es así. Salvo en el caso del hierro, la leche materna lleva todo lo que el bebé necesita. Y los nuevos alimentos son menos nutritivos que la leche: harina a la que pomposamente llamamos cereales, fruta y verdura sin proteínas ni grasas ni casi nada... Es precisamente al revés: es el recién nacido el que tiene unas necesidades muy especiales, que solo la leche materna puede cubrir (o en su defecto, un producto especialmente preparado para parecerse a ella). Es el recién nacido el que probablemente moriría con la dieta de un bebé de un año. No es que a cierta edad necesiten otros alimentos, sino que pueden tolerarlos. Pero la leche sigue siendo su alimento principal.

A algunos bebés se les acaban a los seis meses las reservas de hierro que tenían al nacer, y por tanto necesitan tomar otros alimentos ricos en hierro.

Otros bebés tienen hierro suficiente hasta los 9, 12 o más meses. Lo malo es que no sabemos qué niño va a necesitarlo y cuál no. En todo caso, si el problema principal fuera el hierro, no haría falta darles otros alimentos. Bastaría con darles unas gotas de hierro: más seguro y más sencillo.

Así pues, el principal objetivo de la alimentación complementaria no es nutricional, sino educativo. No se trata de que tome tal cantidad de tal o cual alimento, sino de que se vaya acostumbrando a la comida normal de su comunidad y de su familia. Porque no puede seguir tomando el pecho o el biberón toda la vida.

La gran pregunta es: ¿cómo se acostumbrará a la comida normal, si no le damos comida normal? ●



Hay que permitirle comer solo, a su manera, dejarle que experimente, que guarree aunque se manche... en definitiva, que disfrute de la comida

