

¿Por qué elegir alimentar con comidas caseras al bebé ?

...para darle la posibilidad de un desarrollo saludable

¡Ahora manos a la obra!... a elegir entonces los alimentos que el bebé necesita, y por suerte todos ellos se encuentran en la naturaleza. ■

Cuando nace, se recomienda alimentar al bebé solo con leche humana durante los primeros 6 meses de vida. Luego comienza la alimentación complementaria y a medida que va creciendo iremos sumando cada vez nuevos alimentos, variando las texturas y sus consistencias.

Carnes y huevo: son la mejor fuente de hierro, este es un nutriente fundamental para el desarrollo del bebé. El hierro está principalmente en las carnes. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más económicos, salvo la carne picada que debe evitarse hasta los 5 años por el riesgo de contaminación. Recuerden sacarle la grasa o la piel al pollo antes de cocinarlo y constatar que estén siempre bien cocidas

Legumbres: como lentejas, garbanzos, porotos de todo tipo y arvejas, también son ricas en hierro. Las pueden incluir desde los 6 meses, pero al comienzo es necesario que estén bien pisadas.

Frutas y Verduras: Le pueden dar al bebé cualquier verdura que esté cocida (hervidas, en compotas, al vapor, al horno, en puré), sin cáscara, sin semillas y muy bien lavadas. Se recomienda elegir las que estén disponibles según la estación, que son más económicas

Verduras y frutas de diferentes colores aportarán vitaminas y minerales, es ideal que estén presentes en cada comida, ya que son aportes fundamentales para un crecimiento saludable. Son el mejor alimento como primeras comidas.

Recordá que podés usar leche materna en las preparaciones para mejorar la aceptación de los alimentos!

Evitar los postrecitos industrializados, los snacks, golosinas, galletitas y todos los productos ultra procesados, como productos de copetín, gaseosas y jugos comerciales.

Los jugos naturales exprimidos en mucha cantidad tampoco se aconsejan porque tienen mucho azúcar y pierden la fibra y nutrientes que si se conservan en el trozo entero. Si los ofrecemos que sea de vez en cuando y como una golosina.

Yogurt y queso untable pueden ofrecerse a partir de los 9 meses de vida.

Leche de vaca solo después del 1er año de vida, luego puede consumir leche entera y luego de los 2 años puede también descremada.