



La dieta para los **Bebés Recien Nacidos**



En la naturaleza hay miles de cosas que son como dádivas divinas y no deben ser omitidas de la alimentación de un niño recién nacido.

La Dieta Complementaria es para un mejor crecimiento y desarrollo del recién nacido, comprende los productos (hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, carnes y clara de huevo)

Los niños desde que nacen tienen la capacidad de digerir y absorber todos los alimentos, como lo demuestran todas las tablas de crecimiento y desarrollo y la bajísima tasa de mortalidad, morbilidad y desnutrición de los niños que han participado en el programa.

Los niños en esta dieta empiezan a caminar entre los 7 y 9 meses pues tienen un desarrollo físico superior a los niños de la dieta láctea que solamente empiezan a caminar a los 12 ó 14 meses. Además, los niños en esta dieta crecen 6 a 8 cm por mes y hay casos reportados de un crecimiento de 16 cm en los dos primeros meses. Ellos no presentan problemas de obesidad; obtienen también, un desarrollo intelectual mayor que los tratados solamente con leche, lo que podemos comprobar con sus rendimientos escolares, su comportamiento social y aquí es interesante que se diga:

"**TODOS NACEMOS IGUALES, CON LA DIETA EMPIEZA LA DIFERENCIA** ".

La Dieta Complementaria para el recién nacido, depende de varios factores que van desde el valor nutritivo y variedad de alimentos, como también la preparación, condiciones higiénicas y motivación de la madre o persona a cargo del niño.

La dieta es muy económica pues los alimentos infantiles se preparan con los productos propios de la región, favoreciendo la economía familiar.

En la preparación de alimentos para el lactante, se recomienda evitar las grasas animales, el azúcar refinada y la sal, ya que estas prácticas continuadas a lo largo de toda una vida, pueden conducir a diversos trastornos (cardiopatías) hipertensión, obesidad y posiblemente, algunos tipos de cáncer. Son actualmente, varios miles los niños alimentados con la Dieta complementaria (más de 3.000.000) en todo el mundo, algunos no recibieron leche, los cuales muestran un desarrollo físico e intelectual envidiable y superior a su edad cronológica de acuerdo con las tablas de UNICEF.

LA LECHE MATERNA

El análisis químico de la leche materna nos muestra que su composición es por cada 100 cc de leche:

Agua		90%	Vitamina C		1,0 Mg %
Grasa		3,8 Gr %	Hierro		0,01 Mg %
Proteína		1,5 Gr %	Vitamina E		0 %
Fibra		0 %	Vitamina D		0 %
Vitamina A		152 Unid %	Manganeso		0 %

* de estos solamente 0,7% son asimilables, pues el resto son inmunoglobulinas y lactoferrinas.

Los componentes del complejo B se encuentran entre 4 y 44 milésimas de miligramo. No podemos olvidar que los requerimientos diarios de vitaminas, minerales y proteínas de un bebé, proporcionalmente duplican y hasta triplican las del adulto, toda vez que el niño tiene que reemplazar y formar nuevos tejidos para su crecimiento.

La leche materna es un buen alimento para el lactante, pero no es un alimento completo ya que carece o tiene poca cantidad de algunos nutrientes necesarios para la formación del niño como hierro, vitamina C, fibras y otros. La leche materna por lo general es escasa y son muchísimas las madres que no pueden amamantar a sus hijos por carecer de ella, por estar tomando droga, por procesos de mastitis, etc.



Su hijo tiene derecho a ser inteligente; por favor, no destruya su cerebro con la inadecuada dieta sólo láctea.

La leche materna es muy deficiente en vitamina C lo que se traduce en múltiples alteraciones metabólicas, de defensas, absorción de hierro y con esto alteraciones enzimáticas y anemia que se traducen en elevación de la Tirosina que, como está demostrado, produce lesiones irreversibles en el cerebro.

La lactancia materna puede ser una vía de contaminación para el bebé pues por lo general, los pezones nunca son debidamente lavados antes de dárselos al bebé. Así vemos como en los buses, trenes, reuniones sociales y aún en la calle los niños son amamantados sin recurrir a ningún tratamiento de limpieza de los pezones que además de la población bacteriana normal de la piel pueden estar en contacto con ropas no muy higiénicas.

El hierro, elemento vital en el organismo humano, adquiere una importancia inusitada en el organismo del recién nacido. Además de su presencia en los glóbulos rojos, aparece como líder absoluto en una infinidad de procesos enzimáticos de todo orden, en procesos aún no muy bien identificados de transferencia de oxígeno al músculo y a los tejidos y en los mecanismos de defensa. La enzima Mieloperoxidasa sin la cual el glóbulo blanco no puede crear los radicales libres de oxígeno para la acción bactericida. Así, este elemento maravilloso (hierro y proteínas) tienen que ser administrados al recién nacido si queremos preservar y estimular todo su sistema inmunológico, su desarrollo físico y, sobre todo, mental.

Tenemos que suprimir para siempre estos paradigmas que hablan de unas «reservas infinitas de hierro, de cólicos normales y de anemia normal del recién nacido»

Ventajas de la leche materna:

- 1) Es fácil de suministrar al niño;
- 2) Brinda al niño protección contra algunas enfermedades;
- 3) Es más barata: no necesita de biberones o teteros;
- 4) Satisface emocionalmente, ya que la lactancia reporta a la madre y al hijo una sensación de contacto piel a piel, estableciendo un vínculo satisfactorio para ambos.

Producción de la leche materna:

Para que haya un buen nivel de producción de leche, debe haber un estímulo constante en el pecho ya sea por succión del bebé o por extracción manual. Los depósitos de leche o lactíferos están debajo de la aureola y la madre debe comprimir estos depósitos lactíferos.

La extracción manual de la leche materna:

Colocar la mano en el pecho moviéndola de un lado hacia otro por un intervalo de 3 a 5 minutos; luego cambiar de mano y repetir la misma operación en el otro pecho. Después de terminado, hacerse un pequeño masaje en forma circular, deslizando la mano sobre el pecho.

Cuando la producción es abundante se recomienda ordeñarse:

- 1) Para guardar la leche y suministrarla al bebé cuando la madre debe ausentarse.
- 2) Para evitar la congestión del pecho.
- 3) Para evitar que se escurra la leche, ya que es algo incómodo.
- 4) Para usarla en la dilución del licuado.

No podemos olvidar que un porcentaje muy grande de la población tercermundista presenta altísimos grados de desnutrición. También vemos unas madres demasiado jóvenes con pésimos hábitos nutricionales y algunas de ellas terriblemente desnutridas lo que va a agravar la cantidad y la calidad de la leche materna.