

**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Experto en Gerencia Holística**  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, Ansiedad, Depresión**



[www.henrybarrioscisneros.org](http://www.henrybarrioscisneros.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
DEL RECIÉN NACIDO Y LACTANTE**

Henry Barrios - Cisneros

Debido a las múltiples oportunidades que los padres me ha preguntado **¿Cómo obtener un mejor conocimiento para alimentar de manera saludable a sus hijos recién nacidos o sus niños lactantes?**, al consultar a nutricionistas, pediatras y revisar la literatura especializada se encuentra que existen muchas dudas y confusiones a cerca de cómo alimentar de manera adecuada a los niños.

La presente primera edición de esta monografía es un primer paso que alguien tiene de dar para aclarar con suficientes bases científicas todo lo referente a la alimentación para que nuestros hijos crezcan y se desarrollen de manera saludable y felices.

Esta revisión es un extracto del manual **“Nutrición para una vida útil, saludable y feliz”** escrito por este servidor <sup>1</sup> y que esta en proceso de publicación. Se espera que esta monografía sea una fuente de estudio para que los verdaderos especialistas en la materia como son los nutricionistas infantiles, neonatólogos y pediatras se motiven a complementar o mejorar esta humilde guía.

Con mi servicio amoroso les invito a conformar un equipo eficiente para consolidar las bases que le aporte a nuestro hijos una alimentación segura y saludable. Lo más malo no es equivocarse en el intento, porque ese error es una grandiosa oportunidad para mejorar, lo más malo de lo malo de nuestros errores es el no atrevernos a hacer algo por miedo equivocarnos.

Les agradezco altamente cualquier corrección o sugerencia para mejorar continuamente los conocimientos y sugerencias presentadas a usted con la mejor intención de servirle con amor incondicional. Favor comunicarse por el Fax: 0274 – 271.24.52, por [ccchges@cantv.net](mailto:ccchges@cantv.net) y comunicándose directamente con el autor.

Los dos primeros años de vida de todo ser humano se caracteriza por un rápido crecimiento y desarrollo físico, cerebral y social para de manera evolutiva superar sus limitaciones. En este periodo ocurre muchos cambios o mejoras de aprendizaje y superación física, motriz y psicológica, que para asegurar el desarrollo sano del niño en evolución requiere un consumo adecuado de nutrientes.

Por ello es fundamental que tanto los padres, maestros, pediatras y quienes les proporcionan los alimentos a sus hijos, como el personal de salud que tiene la misión de asesorar a esos padres posean un adecuado conocimiento en esta materia. Recordando que cada uno de nosotros necesitamos **poseer un y aplicar con sabiduría** un conocimiento muy actualizado a cerca de la adecuada alimentación que le aportamos a nuestro hijos o seres amados para que sean cada día más saludable y feliz.

Las necesidades nutricionales diarias para lactantes y niños recomendada en 1985 por el grupo de expertos en requerimientos nutricionales de la FAO / OMS, se explican en el cuadro siguiente:<sup>2</sup>

**CUADRO 1**  
**NECESIDADES DIARIAS DE NUTRIENTES PROMEDIOS RECOMENDADAS**  
**PARA LACTANTES Y NIÑOS FAO / OMS 1985**

Nutrientes	Edad en meses				Edad en años			
	0 - 3	3 - 6	6 - 9	9 - 12	1 - 2	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Energías	115/kg	100/kg	95/kg	100/kg	1150	1350	1500	1620
Proteínas g *	9,8	12	19	20	20	22	24	26
Vitamina A ug	300	300	300	300	250	250	300	300
Vitam. D mg &	10	10	10	10	10	10	10	10
Vitamina C mg	20	20	20	20	20	20	20	20
Tiamina mg	+		0,3	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7
Riboflavina mg	+		0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
Niacina mg	+		5,6	6,6	7,6	8,6	10,0	10,0
Ácido fólico ug	+		60	60	100	100	100	100
Vitamina B <sub>12</sub> ug	+		0,3	0,3	0,9	0,9	0,9	1,5
Hierro mg	+		7	7	10	10	10	10
Calcio mg	+		500-600	500-600	400-500	400-500	400-500	400-500

+ No se recomiendan las cantidades de estos nutrientes porque se reciben a través de la leche materna de una madre bien alimentada, la cual debería ser la alimentación exclusiva para menores de 6 meses.

\* Proteína provenientes de la leche materna los primeros 6 meses, antes del los 12 meses las fuentes de proteínas deberían ser exclusiva de origen vegetal, se sugiere a los niños de 0 a 12 meses 1 gramo de proteína por peso corporal y de 1 a 3 años un promedio de 23 gramos.

& La ingesta diaria podría ser remplazada por la exposición a la luz del sol

Estas recomendaciones son para niños saludables y pueden no ser adecuada para niños expuestos a infecciones repetidas

### **Recomendaciones complementaria para un niño saludable**

Estas sugerencias nutricionales complementarias, como su nombre lo indica tiene el firme **propósito de mejorar continuamente y perfeccionar la alimentación integral orgánica del lactante.**

Para un crecimiento y desarrollo sano y feliz de su hijo es muy importante que desde el mismo momento de la concepción sea deseado y planificado para con responsabilidad cumplir la misión de padres, La pareja embarazada desde el vientre materno alimente con amor y estimulaciones positivas al **Ser en evolución** que el Creador les ha encomendado como hijo terrenal. En el momento de su nacimiento debería ser recibido con las mejores condiciones que aporta los programas de **embarazo y parto feliz** o de parto natural consciente, que en algo se parecen a los conocidos como “parto psicoprofiláctico”.

Para la alimentación integral del Ser recién nacido, y cuando nos referimos a integral corresponde a la nutrición para su trinidad conformada por: Alimentos para el cuerpo, la mente y el espíritu. Este manual esta realizado para la alimentación integral del cuerpo y las recomendaciones complementarias son:

**Recién nacido y madre juntos.** Es muy recomendable que inmediatamente antes del corte del cordón umbilical la madre y el niño estén juntos, luego del corte del cordón umbilical y la limpieza debería permitírsele a la madre y al recién nacido estar juntos el máximo de tiempo posible, debería existir un horario flexible de lactancia materna a medida que el bebé lo solicite. Esto es necesario por: a) Cuando está el niño cerca de la madre se estimula el reflejo de liberación de la leche y hace que alimentarlo sea fácil. B) En sesiones de Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría, en las regresiones conscientes realizadas en vida presente desde hace 10 años, se ha observado que más del 50 % de los participantes refieren **que sintieron miedo, tristeza o rabia al momento de la separación física de la madre por medio del corte del cordón umbilical**, esta confusión del momento del corte del cordón umbilical en conjunto con la reacción emocional que sintió la madre en el momento que se entero que estaba embarazada, en la mayoría de los casos son las causas básicas fundamentales de los bloqueos o condicionamiento negativo de la mente.

**Dele calostro al recién nacido.** Se le debe iniciar el seno en **la primera media hora** de nacido durante el tiempo que desee. El calostro contiene muchas inmunoglobulina A, Lactoferrina, leucocitos vitamina A y otros nutrientes que le aporta al recién nacido factores protectores contra infecciones que lo protegen de las infecciones y alergias en los primeros días y fortalece su sistema inmunológico para que sea más saludable.<sup>2</sup>

**Alimentación exclusiva de leche materna.** Si todos los niños fuesen alimentados exclusivamente dándoles el pecho desde el momento de su nacimiento sería posible salvar cada año aproximadamente 1,5 millones de vidas y evitar muchas enfermedades y sufrimientos producto de una inadecuada alimentación. Además permite que la vida de su hijo sea más saludable y feliz. El que su recién nacido sea alimentado exclusivamente con leche materna significa que reciba sólo leche y nada más, ni siquiera agua durante aproximadamente los primeros seis meses de la vida, salvo rarísimos casos especiales, porque:<sup>3,4,5</sup>

- a. La leche materna es el alimento perfecto para el niño durante sus primeros seis meses de vida; tiene todos los nutrientes que necesita los niños para conservar la salud y crecer, no existe ningún producto manufacturado u artificial que pueda comparársele.

- b. La leche materna estimula el sistema de inmunidad por contener centenares de anticuerpos y enzimas que protege a su hijo contra las diarreas, las infecciones de las vías respiratorias, alergias, cáncer de la infancia, asma, la diabetes infantil, las enfermedades intestinales y además favorece un buen desarrollo neurológico y psicológico. Los nutrientes en la leche materna tienen una alta biodisponibilidad que refuerza la salud de su ser amado en evolución.
- c. El amamantar le permite ahorrar dinero porque: elimina los gastos generados por: la compra de leche maternizada, el mantenimiento de la higiene y la preparación, además de el gasto incalculable de dinero, tiempo, energía y sufrimiento que generan las enfermedades y la muerte a raíz de la alimentación artificial.
- d. Leche materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y luego es preciso complementar con la introducción progresiva de alimentos apropiados. De ser muy necesario a partir de los tres meses, de mes en cuando podría dársele agua de coco tierno o agua natural con cucharilla o vaso. Cuando se le da biberón al niño se le aporta muchas calorías que le prepara para ser obeso, se le ocupa el estómago con lo que disminuye su hambre y el vaciamiento del seno materno.
- e. El amamantamiento es la única estrategia de salud que produce beneficios múltiples a todos los miembros de la familia. Además de proteger al niño; en la madre contribuye a disminuir el tamaño del útero, el riesgo de sangramiento e infección posparto, disminuye la enfermedad nodular del seno y contribuye a espaciar los embarazos, reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario. Además hace más sólido el lazo afectivo maternofamiliar donde participan los otros miembros del hogar, también permite a toda la familia disfrutar de los recursos económicos que con la alimentación artificial se desvían hacia la compra de sucedáneos de leche materna, biberones, esterilización y medicinas.

### Previsión de alergias en los niños.

El peligro de que surjan alergias a los alimentos depende de la herencia, la permeabilidad de las vías gastrointestinales y la exposición al antígeno alimentario.<sup>6</sup> La **herencia** interviene de manera importante, encontrándose que el riesgo de que un niño sea alérgico va de 47 a 100 % cuando ambos padres lo son y un 37 % cuando ninguno de los dos lo es.<sup>6,7</sup> La **permeabilidad gastrointestinal** esta relacionada con la alergia a alimentos, esta permeabilidad es mayor antes de los seis meses de edad, premadurez, durante cuadros virales o bacterianos, enfermedades gastrointestinales, durante las enteropatías, por ello es muy recomendable evitar darle los alimentos relacionados con alergias o haptenos a los niños y adultos que presenten estos cuadros. La exposición al antígeno es un requisito fundamental para que surja una alergia a alimento, después a la exposición inicial al hapteno y de la sensibilización de la células inmunitarias es que puede surgir reacciones alérgicas. Estos estímulos alérgicos pueden ser aditivos y generar reacciones cruzadas.

En las observaciones científicas controladas y no en experiencias anecdóticas se ha encontrado evidencia de que la leche materna ofrece protección contra enfermedades alérgicas como: los eczemas infantiles, trastornos gastrointestinales como cólicos, diarreas, reacciones cutáneas, rinitis y asma que pueden ser provocados debido a una introducción temprana de leche de vaca y otros alimentos que se describen a continuación.<sup>1,6,7,8</sup> Si existe una historia de alergia entre los padres y sus familiares directos, es muy importante amamantar de manera exclusiva al lactante con leche materna. En los niños con alto riesgo a presentar alergias evitar los alimentos fuertemente alérgicos, como leche de animales, cacahuete, y pescado en los primeros dos a tres años de vida. Los síntomas relacionados con alergias a alimentos se explican el Cuadro siguiente.<sup>6,7</sup>

## CUADRO 2 SÍNTOMAS DE ALERGIA A LOS ALIMENTOS

<p><b>Gastrointestinales</b> Dolor abdominal Náuseas Vómitos Hemorragia gastrointestinal Enteropatía con pérdida de proteínas Prurito en boca y faringe</p> <p><b>Cutáneos</b> Urticaria Eccema Angioedema Eritema Prurito</p> <p><b>Vías respiratorias</b> Rinitis Congestión nasal Estornudos Bronquitis Asma Tos</p>	<p><b>Sistémicos</b> Anafilaxia</p> <p><b>Controvertidos</b> Alteración de conducta Hiperactividad con déficit de atención Síndrome de tensión y fatiga Otitis media Trastornos psiquiátricos Cuadros neurológicos Alteraciones musculoesqueléticas Cefaleas migrañosa</p>
---	--

Los síntomas clínicos pueden intensificarse por acción de otros factores del entorno como humo de cigarrillo, polen, ácaros, caspas de animales, moho, polvos, frío, además del estrés y ejercicio.

En lo posible antes de los 12 meses de edad evitar darle a los niños productos de **origen animal** como: leche, huevos, carnes de res, pescados y mariscos. También se debe evitar darle algunos **vegetales** relacionados con procesos alérgicos entre los que destacan: la soya, el maní, la piña y el gluten contenido en el trigo, cebada, avena y centeno.<sup>6,7</sup> Además de **aditivos** alimentarios como conservantes tipo nitrato de sodio, nitrito de potasio; saborizantes como el benzoato de sodio, glutamato monosódico,

aspartamo y azúcares y agentes colorantes de como: tartracina, ácido benzoico, sulfitos. En el cuadro 3 se especifican los alimentos relacionados con alergias de manera más frecuentes.<sup>6</sup>

**CUADRO 3**  
**ALIMENTOS MÁS RELACIONADOS CON ALERGIAS**

Lactantes y niños	Adultos
<b>Huevos</b>	<b>Pescado</b>
<b>Pescado</b>	<b>Nueces</b>
<b>Leche de vaca</b>	<b>Maní o cacahuates</b>
<b>Maní o cacahuates</b>	<b>Mariscos</b>
<b>Soya</b>	<b>soya</b>
<b>Trigo</b>	

**El gluten** es una fracción proteica que se encuentra en las harinas de trigo, cebada, avena y centeno.<sup>6,7,8</sup> La intolerancia se debe a una respuesta inmunoalérgica que el gluten provoca en la mucosa intestinal de la persona, generándole atrofia de las vellosidades conocida como enfermedad celiaca. Los síntomas digestivos y los trastornos de la mala absorción de nutrientes, donde un caso típico podría ser un bebé o adulto mayor de 12 a 18 meses de edad, que presente diarreas, retardo o pérdida de peso y vientre hinchado; acompañado con falta de apetito, vómitos, irritabilidad, tristeza, dolores abdominales y sobretodo intolerancia a la lactosa relacionados con la ingestión de productos que contengan gluten. El tratamiento fundamental es una dietoterapia sin gluten para toda la vida.

**Leche de vaca**, constituye el alérgeno más frecuente que afecta a los lactantes, según algunos estudios afecta a 3 a 5 % de los lactantes que reciben fórmulas con dicha leche.<sup>6,7</sup> La leche de vaca contiene más de 20 fracciones proteicas subdivididas en caseína y fracciones del suero, especialmente  $\beta$ -lactoglobulinas,  $\alpha$ -lactoalbúmina, y albúmina sérica bovina, todas las cuales pueden desencadenar la producción de anticuerpos en el humano.<sup>6</sup> Los síntomas se caracterizan por palidez, vómitos, distensión abdominal, estreñimiento, diarreas, urticarias, angioedema y bronquitis en 5 minutos a 20 horas después de ingerir el alimento.<sup>7</sup> Es una reacción inmunológica mediada por inmunoglobulina E.<sup>6,7</sup> Los alérgicos a la leche de vaca también pueden presentar alergia a la de la soya, por ello se recomienda el empleo de leche humana, hidrolizados proteicos<sup>7</sup> o leche de almendra cuando los niños presenten signos y síntomas clínicos de reacción alérgica a la leche de vaca.

**Soya**, produce reacciones alérgicas sobretodo en niños. Según las conclusiones derivadas de la consulta de fuentes bibliográficas de la Biblioteca de la FAO en Roma:<sup>9</sup> la soya tiene efectos antinutritivos entre los que destacan: Interferencia de la soya cruda con el metabolismo sistémico y digestivo del páncreas, hígado y músculos que inhibe en forma considerable el crecimiento en animales de experimentación y en los humanos el

consumo de soya tiene un efecto inhibitor de la tripsina lo cual produce alteración de la secreción normal pancreática. En un estudio de una población de niños alimentados con leche de soya observaron 25 infantes que mostraron evidencias de malnutrición proteico – calórica, anemia por deficiencia de hierro y vitamina B12, deficiencia de zinc y tendencia a infecciones recurrentes.<sup>9</sup> Esta revisión sugiere utilizar como fuente de proteínas en la alimentación el ser humano al quinchoncho (gandule) que tiene una similar riqueza de aminoácidos y no tiene la peligrosa potencia inhibitor de la tripsina de la soya.

**Los mariscos** abarcan una amplia variedad de moluscos (almejas, ostras, y mejillones) y crustáceos (cangrejos, langostas y camarones) asociados a reacciones alérgicas.<sup>5</sup>

**La tartracina**, es un colorante azo conocido como FD, **amarillo N° 5**, que agrava el asma y favorece reacciones alérgicas tipo: urticarias, rinitis alérgica, bronquitis. Este colorante es comúnmente empleado para colorear de amarillo, verde y anaranjado a las medicinas, los caramelos, gelatinas, golosinas y bebidas refrescantes.

*Realmente no es ignorante quien carece del conocimiento.  
El verdadero ignorante es quien a pesar de poseer  
el conocimiento, no lo aplica para fomentar su bienestar.*

### **Evitar las temperaturas extremas.**

Se ha demostrado que cuando se ingieren comidas o bebidas a temperaturas superiores a 42 °C se lesionan, por quemaduras el tejido de las mucosas orgánicas que están en contacto directo con las altas temperaturas. Las mucosas orofaríngea, esofágica y gástrica, por su menor resistencia en comparación con la piel, se lesionan más fácilmente, con las consiguientes erosiones e inflamaciones que ocasionan las quemaduras. De tanto quemarse o irritarse pueden generar tumores e incremento de riesgo de lesiones neoplásicas.<sup>1</sup>

Situación similar sucede cuando las mucosas se exponen a temperaturas inferiores a 4 °C o congelados. Cuando se consume alimentos o bebidas con temperaturas inferiores a 37 °C, el organismo invierte, de manera inversamente proporcional a la temperatura de la comida o bebida, gran cantidad de energías para elevar la temperatura de cada mililitro de bebida o gramo de comida a los 37 °C.

Por las razones expuestas anteriormente es **una conducta muy saludable**, el evitar consumir alimentos muy fríos o muy calientes, siendo las temperaturas recomendadas entre los 20 y 39 °C.

Para que las comidas que ingerimos cumplan sus funciones de alimento saludable, deben ser sanas, vivificantes y lo más naturales posibles. Cuando se cocinan los

alimentos a altas temperaturas o por mucho tiempo se destruye con el calor una gran cantidad de micro nutrientes termolábiles o sensibles a la temperatura, los cuales son esenciales para un adecuado funcionamiento del organismo, como son:

- 1) Vitaminas termolábiles: D, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>8</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>14</sub> y B<sub>15</sub>;
- 2) Ácidos grasos esenciales termolábiles: Linoleico y linolénico
- 3) Enzimas y compuestos con radicales sulfhídrico termolábiles: Ácido gálico, Ácido ellárico, Ácido Oleanóico, Ácido Ursuólico, Ajoene, Índole – 3 – Carbinol, Isotiocianatos, Difenoles, Isosafroles.

Al revisar todas las especies animales del planeta sorprende que **el ser humano es la única especie que cocina los alimentos**, con lo que destruye gran cantidad de nutrientes vitales que fomentan la salud. Será por ello que al observar a los animales en su ambiente natural, se encuentra que los seres humanos son los únicos que sufren obesidad y enfermedades degenerativas como cancer y cardiovasculares, incluyendo los animales en cautiverio.

A medida que se expone la materia orgánica a altas temperaturas, esta se somete a combustión y por efecto de pirolisis (formación de alquitrán por altas temperaturas) Se incrementa de manera proporcional la generación de sustancias químicas con gran efecto patogenésico por estimular al nivel sistémico **procesos inflamatorios crónicos** por estrés oxidativo y trastornos degenerativos que aceleran el envejecimiento, como son los hidrocarburos aromáticos.

Entre las sustancias dañinas al ser humano que se consumen en las comidas cocinadas en altas temperaturas, como el asado a la plancha, parrilla y frituras, destacan benzoaminopirenos, nitrosaminas, nitrosamidas, azaarenes y otros hidrocarburos policíclicos, siendo los benzoaminopirenos y nitrosaminas los **más potentes generadores de radicales libres y carcinógenos** conocidos a nivel experimental, por ello se utilizan en el laboratorio para la inducción de cáncer en animales experimentales.

Cuando se somete un compuesto orgánico a temperatura superior a los 100 °C, de manera proporcional al aumento de la temperatura, se forman los hidrocarburos aromáticos citados anteriormente. Al exponerse un trozo de cualquier producto orgánico, bien sea de origen vegetal o animal a la combustión como el de la plancha ocurren varias circunstancias que favorecen la generación de sustancias tóxicas o hidrocarburos, además el alimento se impregna de estos cancerígenos, como podrá comprender al estudiar los siguientes ejemplos:

- 1) El aluminio o el hierro colado de la plancha o budare llega a temperaturas superiores a los 500 °C y el acero inoxidable superior a 700 °C.
- 2) Al colocar en estas planchas calientes o a la brasa un producto orgánico, se le quema la superficie del mismo, con la consiguiente generación de hidrocarburos aromáticos (Benzoaminopirenos y Nitrosaminas) y el humo lo impregna completamente, además el aceite y restos de alimentos quemado o acumulados desde hace tiempo también es fuente de hidrocarburos.



- 3) Los benzoaminopirenos y nitrosaminas que se forman por la pirolisis, los residuos de aceite y el carbón que se queda pegado a la superficie del budare o a la plancha y el carbón o leña al calentarse despiden, con el humo, gran cantidad de estos hidrocarburos, que también impregnan a las comidas, situación que se incrementa con el ahumado.
- 4) El aceite hierve a 250-350 °C; al someter bruscamente a cualquier producto orgánico al frito, se generan hidrocarburos aromáticos y grasas saturadas, que son tan dañinos como fumar cigarrillos.
- 5) Se destruyen con el calor las más importantes vitaminas, fitocompuestos y enzimas antioxidantes.

Se concluye que al consumir 100 gramos de cualquier producto cocinado a la plancha, asado en parrilla, ahumado o frito es más dañino que fumarse cinco cigarrillos de una sola vez. Porque además del consumo de altas cantidades de hidrocarburos también se destruyen la mayoría de las sustancias antioxidantes, que son termolábiles.

Por esta razón las formas **menos adecuadas** de consumir los alimentos son en orden de mayor a menor daño o riesgo los preparados mediante:

- 1ro. A la plancha
- 2do. Asado a la brasa o parrilla
- 3ro. Ahumado
- 4to. Frito
- 5to. Horneado.

Mientras menos expuestos estén los productos de la dieta diaria al fuego (cocimiento) se conservan mejor los nutrientes esenciales vitalizantes como **enzimas**, vitaminas y compuestos antioxidantes y se consume menor cantidad de sustancias dañinas para la salud. Por ello, en orden de importancia, los procedimientos **más adecuados** para cocinar los alimentos son:

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1ro. Infusiones      | 4to. <b>Al vapor</b>                 |
| 2do. <b>Estofado</b> | 5to. Sancochado                      |
| 3ro. Baño de María   | 6to. Guisado sin adicionarle aceite. |

Cuando se quiera consumir compuestos orgánicos cocinados (sobre todo carnes), es recomendable que se preparen al vapor o sancochados en sopas y se adobe bien, con aliños naturales que contengan micro nutrientes que neutralicen el efecto patogenésico de los hidrocarburos aromáticos, como son las vitaminas y minerales antioxidantes y compuestos con radicales sulfidrilos.

Los aliños que contienen estas sustancias antioxidantes son: el ajo, la cebolla, el cebollín, el ajo porro, el cilantro, el perejil, el repollo, el pimentón, la lechuga, la albahaca, el eucalipto, el jengibre, la hierbabuena, el orégano, el laurel, la zanahoria, el apio, el limón, la naranja, la piña, la pimienta negra, etc.

Los alimentos crudos están conformados por: frutas, verduras, cereales integrales germinados, semillas oleaginosas y algunas hortalizas como la ahuyama, el calabacín, el

repollo, el jojoto tierno, la verdolaga, el rábano, la remolacha, la zanahoria y el apio.

*No existe peor ciego que aquel que se resiste a observar la realidad,  
Ni peor sordo que quien se niega a escuchar las evidencias.*

### **Las nitrosaminas.**

Son sustancias químicas que se forman por efecto del calor y por bacterias, mediante la reacción de nitritos o nitratos con aminoácidos,<sup>1</sup> las principales fuentes dietéticas de nitrosamina son las carnes curada con nitritos de sodio o nitrato de potasio como: Embutidos, carnes enlatadas, hamburguesas, diablitos, carnes saladas y quesos viejos.

Las nitrosaminas reaccionan directamente con el ADN produciendo mutaciones y cuando son metabolizados en la Fase I de desintoxicación microsomal general radical O<sub>2</sub>\* favoreciendo la generación de enfermedades asociadas con el distrés oxidativo, entre las que destacan: Arteriosclerosis, hipertensión arterial, diabetes mellitus, cancer, artrosis degenerativa y reacciones alérgicas.

### **El ácido fosfórico.**

Se utilizan en el refinamiento del azúcar, bebidas para preparar tipo Kulley, refrescos tipo gaseosas y en el polvo, liquido o pastilla que se utiliza para cuajar quesos y otros lácteos industrializados. Su consumo produce una acidosis en el organismo que altera la función celular, además genera retención de líquido y osteoporosis.

Para tamponar el ácido fosfórico el cuerpo utiliza las sales de calcio que están en los huesos para formar fosfato de calcio, con lo que aumenta el riesgo de osteoporosis, también retiene liquido y sodio para poder diluir la acidez lo cual genera hipertensión arterial. Al ser eliminado el fosfato de calcio por los riñones, se precipita con la acidez de la orina, por ello aumenta la incidencia de litiasis renal con sus respectivos cólicos nefrítico.

El consumo de alimentos a los que se le adicionen ácido fosfórico, también esta asociado con el riesgo de artritis, alergias y asma. Si realmente desea ser saludable, evite consumir las fuentes de ácido fosfórico. Existen otras alternativas como:

En el caso de los quesos y otros derivados de la leche como cuajada y requesón. La elaboración se enfoca en la coagulación de la caseína con ácidos o enzimas. Para la elaboración de productos lácteos, al nivel industria se puede emplear los siguientes ácidos:

<b>Ácido empleado</b>		<b>PH en el Queso</b>
Acético glacial	al 95%	5.30
Cítrico	al 100%	4.95
Fosfórico	al 85%	5.15

Láctico	al 100%	5.35
Tartarico	al 100%	2.02

De estos ácidos el más económico es el ácido fosfórico y el más saludable es el ácido láctico. También se puede utilizar para cuajar productos naturales más saludables como: El cuajo natural de ganado que utilizaban nuestros abuelos, con jugo de limón o naranja agria, con vinagre o por medio de la fermentación láctea con lacto bacilos, tipo yogurt. Por otro lado se puede utilizar cuajo extraído de los estómagos desecado de terneras lactantes el cual aporta renina, otra enzima que se puede utilizar es la pepsina. En las sugerencias nutricionales del manual se le presenta atrás alternativas saludables para realizar el queso cuajado con jugo de limón y el yogurt concentrado.

*Asegúrate que tu alimento sea tu medicina y tu principal fuente de vitalidad.  
De esta manera consolidaras una larga vida útil, saludable y feliz.*

### **El amarillo Nº 5 o tartracina.**

Es un colorante artificial de muchas golosinas, caramelos, helados industriales, bebidas refrescantes y refrescos, también es utilizado para la coloración de medicamentos. Es un potente estimulante de cuadros alérgicos, entre las que destacan la rinitis alérgica, la urticaria y el asma.

### **Haptenos.**

Constituyen un conjunto de fragmentos de proteínas o cadenas de aminoácidos que al ser absorbidos por las vellosidades intestinales y pasar a la sangre son reconocidas como sustancias extrañas al organismo y se convierten en antígenos, porque estimulan la generación de anticuerpos tipo inmunoglobulinas IGE y IGA.

Estos antígenos generalmente proceden de cadenas de aminoácidos contenido en productos dietéticos al ser absorbidos por la persona que tiene aumento de la permeabilidad intestinal a proteínas, al reaccionar con las inmunoglobulinas producen agregación y degranulación a los mastocitos. Los mastocitos son células sanguínea blancas que al degranularse liberan histamina y sustancias de reacción lenta de la anafilaxia y a otros mediadores inmunológicos, desencadenando una respuesta inmune específica, con la consiguiente reacción inflamatoria inmuno alérgica.<sup>1</sup>

Estas reacción inflamatoria inmuno alérgica se pueden manifestar como urticaria, rinitis, bronquitis, gastroenteritis eosinofílica, enteropatías por intolerancia a proteínas y síndrome de mala absorción y colitis dados por diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal, distensión y flatulencia. En casos de personas muy sensibilizadas desencadenan asma o edema de glotis.<sup>1</sup>

Los productos dietéticos en los que se han encontrado relación con las reacciones alérgicas en algunas personas sensibilizadas son: bacalao frito, leche, huevo, maní, soya,

camarón, manzanas, carne de vaca, miel de abeja y amarillo 5. También la concha de cítricos, la piña y fresas.<sup>1</sup>

La piña por su alto contenido de enzimas que digieren las proteínas (proteolíticas) y fibras dietéticas tipo celulosa, no es prudente que sea consumida por personas con tendencia alérgica o cuando alguien presenta cuadros virales porque pueden afectar la integridad de las vellosidades intestinales aumentando la permeabilidad de la barrera intestinal a los fragmentos de proteínas.

También cuando las personas presentan enfermedades virales se les incrementa la permeabilidad de la barrera digestiva, porque los virus atacan a las células intestinales o enterocitos. Este mecanismo podría explicar el incremento de procesos asmáticos, bronquíticos, riniticos, alergias cutáneas y otras alergias en niños. Por esta razón se sugiere evitar darles proteínas de origen animal tipo leche, huevos y carnes a los niños enfermos con cuadros virales.

### **Aflatoxinas.**

Son toxina producidas por hongos del genero *Aspergillus Flavus* y *Aspergillus Parasiticas*, químicamente es un derivado difuranocoumarin. Esta micotóxina ha sido aislada en: Maní, castañas, melón, arroz, huevos leche, queso, carnes y aceites de girasol, maíz, ajonjolí. También en cervezas o licores preparados a partir de cereales.<sup>1</sup>

Al ser consumido productos con esta citotóxica, se produce daño celular sistémico donde destacan: estrés oxidativo, depresión del metabolismo energético al inhibir la actividad de la enzima adenosintrifosfatasa, inhibición de la glucogénesis, inhibición del transporte de glucosa en las células hepáticas inhibición de la transcripción genética y mutaciones, inhibición de la síntesis de proteína, aumentando el riesgo de necrosis hepática, hígado graso, glomérulo nefritis, congestión pulmonar, enteritis hemorrágica, depresión de la inmunidad y reacción inflamatoria por estrés oxidativo. También se ha reportado carcinogenesis, mutagénesis y teratogénesis.

Para destruir a estas aflatoxinas se requiere que el alimento contaminado sea sometido a una temperatura superior a los 250 °C, por un mínimo de dos horas.

Por el alto riesgo patogénico que tiene el consumo de alimentos contaminados con aflatoxina, es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Naciones Unidas, a través de la Organización de Agricultura y Alimentos (FAO) han implementado proyectos específicos en varios países para la prevención y control de la contaminación por mico toxinas.<sup>1</sup>

Al mirar los alimentos como cereales y harinas, se reconoce fácilmente cual esta contaminado por hongos productores de aflatoxinas, porque se aprecia como si una malla o hilos casi invisibles los une y conforma como cadenas o grumos del producto y al olerlo tiene un fuerte olor como enmohecido o a rincón, como posiblemente usted ya lo habrá apreciado en algunas oportunidades en el ajonjolí, la avena, arroz, y harinas.

Por ello se le sugiere que al comprar o antes de preparar los alimentos revisarlos bien para estar seguro de no sufrir los daños ocasionados por el consumo de estas toxinas.

*Actualmente existe tanta información que nos aportan conocimientos para tomar decisiones sabias que nos hagan más saludable y feliz. Que realmente no existen excusas para evadir nuestra responsabilidad de superar la pereza o confusiones de nuestro proceso evolutivo.*

### **Metionina.**

El aminoácido metionina al metabolizarse en el organismo genera **Homocisteina**, este metabolito cuando está en altas concentraciones en la sangre ocasiona lesiones del endotelio de los vasos sanguíneos y por estrés oxidativo en conjunto con el colesterol producen placas ateromatosas en las arterias, con lo que incrementan las enfermedades cardiovasculares como la isquemia coronaria, la hipertensión y la trombosis cerebral.

Por ello es recomendable el evitar abusar de las fuentes de metionina con concentraciones mayores de 2.2 g por 16 g de aminoácidos. Entre estos destacan:

**CUADRO 4**  
**PRINCIPALES FUENTES DE METIONINA**  
Gramos por 16 g de aminoácidos

1. Nuez de Brasil	5,1	8. Acelga	2.4
2. Clara de huevo	4,0	9. Yema de huevo	2,2
3. Huevo entero	3,0	10. Leche materna	2,1
4. Pescado	2.9	11. Arroz	2.1
5. Carnes	2.4	12. Maíz entero	2.1
6. Sesos, riñón	2,4		
7. Hígado	2.4		

### **Las grasas.**

Son las fuentes principales de lípidos conformados por los ácidos grasos: monosaturados, poliinsaturados, saturados, hidrogenados y el colesterol. El comité de expertos de la OMS en 1990 y otros autores dan las siguientes recomendaciones con respecto a las grasas.<sup>1</sup>

1. Limitar el consumo de grasas totales al 15-30% del total de energía.
2. Consumir menos del 7% de grasas saturadas del total de energía y menos de 200 mg, de colesterol,
3. Guardar un equilibrio entre: los ácidos grasos saturados (S), monoinsaturados (M), Poliinsaturados (P), Hidrogenados (H), Colesterol (C) en una proporción del total de energía:

<b>Saturados</b>	=	< 7%	(Caprico, Láurico, Mirístico, Palmitico y Estearico)
<b>Poliinsaturados</b>	=	5 -10%	(Linoleico( $\omega$ 6), Linolénico( $\omega$ 3), araquidónico( $\omega$ 6))
<b>Monosaturados</b>	=	10 -12%	(Oleico ( $\omega$ 9))
<b>Hidrogenados</b>	=	0 - 3%	(Margarina y manteca vegetal, afecta al organismo peor que los saturados)
<b>Colesterol</b>	=	< 10%	(Solo se encuentra en las grasas de origen animal. Se recomienda consumir menos de 200 mg./día.)

### Los ácidos grasos saturados.

Los ácidos grasos saturados se han relacionado como las principales fuentes de colesterol, el cual es el principal componente de las lipoproteína de baja densidad (LDL) En estudios experimentales y epidemiológicos se ha relacionado el alto consumo de grasas saturadas y colesterol, proveniente de ( cuadro 5): Visceras de animales, yema de huevo, crema, quesos, mantequilla, mariscos y carnes y embutidos. Además de las grasas hidrogenadas (trans), contenidas en los aceites vegetales solidificados como: las margarinas, las mantecas vegetales y los aceites recalentados.

Los ácidos grasos saturados al igual que las grasas hidrogenadas están relacionadas con el aumento del riesgo de cáncer en mamas, páncreas, colón, recto y otros órganos, hiperlipidemia. También están relacionadas con el incremento del riesgo de las principales causas de morbilidad y mortalidad como son las enfermedades cardiovascular; como la hipertensión arterial, la isquemia coronaria y la trombosis cerebral.

La asociación de la hipercolesterolemia, alto niveles del LDL y altos niveles de carnitina con estas las 3 enfermedades cardiovasculares citadas anteriormente se debe a que la aterosclerosis es el principal factor patogenésico de las mismas.

Existen evidencias que apoyan la hipótesis, que el distrés oxidativo donde intervienen los radicales superóxido ( $O_2^*$ ), óxido nítrico ( $ON^*$ ) y la homocisteína, intervienen directamente en el mecanismo de la aterosclerosis. Al analizar los trabajos relacionados con los mecanismos aterogénico se concluye que la reacción del  $O_2^*$  con el  $ON^*$  genera radical hidróxido ( $OH^*$ )

Si los radicales  $O_2^*$  y  $OH^*$  superan la capacidad neutralizadora de los antioxidantes, desencadenan la cascada del distrés oxidativo, ocasionando lesión de la íntima vascular por lipoperoxidación de la membrana de las células endoteliales, también producen lipoperoxidación de las LDL (OX-LDL), depósitos de homocisteína con la activación de la agregación plaquetaria y la adhesión de monocitos en el endotelio lesionado, con la consiguiente reacción inflamatoria para neutralizar y reparar la lesión.

El distrés oxidativo produce alteración de la apoptosis celular al nivel de la íntima, si este distrés no es controlado con los antioxidantes, se incrementan las células espumosas con el depósito de cristales de colesterol a nivel intra y extracelular, desarrollándose las placas ateromatosas. Que al incrementarse genera obstrucción de las arterias, de donde destaca la enfermedad isquemia coronaria, las arteriopatías obstructivas y la trombosis cerebral. Es por esta razón que si usted quiere mantenerse saludable, se le recomienda evitar consumir muchas fuentes de ácidos grasos saturados. <sup>1</sup>

*El sabio secreto para una vida saludable y feliz solo se encuentra en vivir consciente de nuestros pensamientos sentimientos y acciones, con paciente persistencia en nosotros mismos para mejorar cada día.*

*La sabiduría se cultiva cuando aplicamos de inmediato el conocimiento para fomentar nuestro bienestar.*

**CUADRO 5**  
**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS MÁS COMUNES EN VENEZUELA**  
**SEGÚN SU CONTENIDO EN COLESTEROL (Miligramos contenidos en 100 gr)**

<b>VÍSCERAS</b>		<b>AZUCARES</b>	
Sesos (cordero, ternera).....	1.500-2000	Azúcar, miel, mermelada, dulces.....	0
Hígado de pollo.....	550	<b>HARINAS Y DERIVADOS</b>	
Riñones.....	404	Pan.....	5
Hígado de cerdo, cordero, ternera ...	300-400	Pasta: espaguetis, fideos, macarrones, fetuchini, etc. ....	5
Mollejas.....	250	<b>LECHE Y DERIVADOS</b>	
Callos.....	150	Leche: Condensada.....	25
Corazón (cerdo, pollo, ternera).....	140	Entera.....	12
<b>MARISCOS y PECES</b>		Semidesnatada.....	5
Calamares.....	220	Desnatada.....	3
Pulpo.....	140	Cuajada.....	20
Langostas.....	180	Yogurt.....	12
Ostras.....	50	Yogurt semidesnatado.....	3
Caballa, chicharros, sardina.....	70	<b>ACEITES</b>	
Atún, bacalao, lenguado.....	50	Margarina vegetal.....	7
Merluza, mero.....	50	Oliva, maíz, girasol, soya.....	0
Almejas.....	38	<b>CEREALES, LEGUMINOSAS, VERDURAS Y GRANOS</b>	
<b>CARNES</b>		Arroz, avena, cebada, maíz, trigo, garbanzos, guisantes, lentejas, acelgas, ajo, apio, cebolla, espinacas, lechugas, pimiento, rábano, remolacha, repollo, zanahoria, arvejas, etc.....	0
Buey, vaca, ternera, cerdo, cordero..	70	<b>FRUTAS</b>	
Conejo.....	90	Fresca, seca, zumo o en conserva: pera, aguacate, cambur, melón, cerezas, coco, toronja, naranjas, uvas, durazno, piña, ciruela, fresas, patilla, etc. ....	0
<b>AVES</b>		El consumo de margarinas, manteca de origen vegetal corresponde a grasas	
Pollo y Pavo (sin piel y sin grasa).....	72		
<b>QUESOS</b>			
Manchego curado.....	100		
Nata.....	100		
Azul, Emmental .....	90		
Manchego fresco.....	70		
Manchego semicurado.....	85		
Parmesano, .....	70		
Queso fresco.....	60		
Requesón.....	38		
<b>FIAMBRE Y EMBUTIDOS</b>			
Jamón (tipo York).....	85		
Jamón serrano.....	92		
Salami, chorizo.....	75		
Salchichas de cerdo.....	52		
Salchichas tipo Frankfurt.....	65		

Tocino.....	86	<p>hidrogenadas, las cuales son más dañinas que consumir grasas de origen animal rica en colesterol.</p> <p><i>Solo se cuida quien realmente se ama a sí mismo</i></p>
<b>OTROS</b>		
Huevos.....	252	
Mantequilla.....	240	
Margarina, manteca de cerdo.....	115	
Morcilla.....	100	
Mayonesa (sin huevo).....	50	

### Los ácidos grasos poliinsaturados.

Conformados por los ácidos grasos: Linoleico (C18 $\omega$ 6) y Alfa-linolénico (C18  $\omega$ 3), son los ácidos grasos esenciales porque el organismo humano no los puede sintetizar, forman parte de los fosfolípidos de la membrana celular. Estos ácidos grasos cumplen varias funciones fisiológicas esenciales, entre las que destacan los siguiente mecanismos:

- Formar parte de los fosfolípidos de las membranas celulares
- Son substratos para la síntesis de hormonas sexuales
- Son fuentes para la generación de sustancia moduladoras del proceso inflamatorio tales como: Leucotrienos, prostaglandinas y tromboxanos
- Disminuyen los niveles de colesterol y evitan su depósito
- Disminuyen la generación de radicales libres al facilitar el metabolismo celular, favoreciendo el desarrollo de una piel y cutis sano y ayudan a prevenir las enfermedades asociadas al estrés oxidativo.

**El ácido linoleico.** Es el ácido graso esencial más abundante en la naturaleza, se encuentra en mayor nivel en las semillas y aceites de origen vegetal como: maíz, nuez, girasol, soya y germen de trigo; en frutas secas y en restos de los vegetales, tal como se presenta en el cuadro 5.

A partir del ácido linoleico se sintetiza el ácido araquidónico, del ácido araquidónico por la vía de la ciclooxigenasa se forman las prostaglandinas (PG) y tromboxano (TX), de los cuales las PGE<sub>2</sub>, TXA<sub>2</sub> son agregantes plaquetarias, favorecen la formación de trombosis sanguínea y vasoconstricción. También se forman las prostaglandinas PGE<sub>1</sub>, PGI<sub>2</sub> son antiagregantes plaquetarias, antitrombóticas y producen vaso dilatación.

**El ácido Alfolinolénico,** sus mejores fuentes son los pescados de mar azules (Salmón, Caballar, Arenque, Sardinias, Atún y los aceites vegetales de: linaza, maíz, cartamo, oliva y soya, como se presenta en el cuadro 5.

El aceite de linaza contiene 3 a 24% de ácido linoleico, 25 a 26% de ácido linolénico y el 54% de ácido alfolinolénico. El alfolinolénico es el precursor de los ácidos grasos Omega 3: eicosapentanoico y docosahexanoico. A partir del ácido linolénico se forman las prostaglandinas de las serie 3 (PGG<sub>3</sub>, PGH<sub>3</sub>, PGE<sub>3</sub>, PGF<sub>3</sub>, TXA<sub>3</sub> y PGI<sub>3</sub>) las cuales tienen funciones vasodilatadoras, antiagregante plaquetaria, antitrombótica, inhiben la síntesis de LDL y superóxido y aumentan las HDL.



Al ácido alfa-linolénico competir con el ácido araquidónico, se disminuye la síntesis de prostaglandinas vasoconstrictoras y agregantes plaquetarias (PGE2 y TXA2), que favorece mecanismos de acción antiinflamatoria. Es por ello que se ha encontrado que los ácidos omega 3 disminuyen el riesgo de aterosclerosis, hipertensión, isquemias coronarias, infartos del miocardio y trombosis cerebrales.<sup>1</sup>

### El ácido graso monosaturado.

El ácido oleico es el más importante representante de los ácidos grasos monosaturados, el cual está contenido principalmente en el aguacate, la avellana, la almendra, el aceite de oliva y en el de maní, tal como se presenta en el cuadro 5.

El aceite de oliva es muy termoestable o resistente a temperaturas de 190 a 210 °C sin descomponerse, cuando se obtiene prensado al frío o de manera natural además de ácido oleico contiene un 15% de Beta-carotenos, 10% de vitamina E y ácido linolénico.<sup>1</sup>

**CUADRO 6**  
**PRINCIPALES FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS**  
**ORDENADOS EN ORDEN DE MAYOR A MENOR CONTENIDO**

<b>ÁCIDO LINOLÉNICO (POLIINSATURADO) MUY SALUDABLES</b>	<b>ÁCIDO LINOLEICO (POLIINSATURADO) SALUDABLES</b>	<b>ÁCIDO OLEICO (MONOSATURADO) SALUDABLES</b>	<b>ÁCIDOS SATURADOS DAÑINOS</b>
1. Linaza 2. Maní 3. Aceite de soya 4. Aceite de maíz 5. Aceite de oliva	1. Aceite de maíz 2. Nuez 3. Girasol 4. Aceite de soya 5. Germen de trigo	1. Aguacate 2. Aceite de oliva 3. Avellana 4. Almendras 5. Aceite de maní	1. Coco maduro(seco) 2. Manteca de cacao 4. Aceite de coco 5. Grasa de vacuno 6. Mantequilla 7. Tocino 8. Carne de res 9. Embutidos 10. Quesos

*Cada uno de los humanos hacemos lo mejor que podemos,  
con los mejores recursos que poseemos y con la mejor intención  
del mundo, pero limitado de acuerdo al condicionamiento y  
confusión que mantienes nuestro **nivel de conciencia**.*

### Tratamiento de alergias alimentarias

La única terapéutica de efectividad demostrada en la hipersensibilidad alimentaria es la eliminación estricta del alimento alérgico o del aditivo responsable. Las dietas restrictivas solo deben excluir los alimentos que se haya demostrado que provocan alergia alimentaria.<sup>6</sup>

Cuando está la reacción presente **la mejor medida es la desintoxicación** la cual se puede lograr estimulando los mecanismos de limpieza intestinal y sistémica del afectado, esto se logra en primer momento dándole **jugo de limón amarillo** para alcalinizar el organismo lo cual estabiliza a los mastocitos o células cebadas que liberan histamina, **laxar con aceite de ricino** o de oliva para limpiar el sistema digestivo y darle abundante **agua de coco tierno** con jugo de limón amarillo para mantener la alcalinidad interna y estimular la depuración renal.

Adicionalmente se recomienda un **batido antialérgico** que se prepara: un vaso de agua de coco tierno, el jugo de un limón amarillo, dos o tres cucharadas de linaza cruda, 2 cucharadas de avena cruda, 100 g de zanahoria cruda y 100 g de brócoli, endulzar con panela, licuar bien y tomar lo más rápido posible. Este batido actúa por medio de mecanismo **antioxidante y antiinflamatorio** que le aporta la vitamina A contenida en la zanahoria, el radical sulfidrilo aportado por el brócoli, el bioflavonoide aportado por el limón amarillo, el **efecto alcalino reactivo** dado por el ácido cítrico y los vegetales. Por otro lado el efecto **barredor de toxinas** que aporta las fibras dietéticas además de la **protección y reparación** de la mucosa intestinal aportado por los ácidos grasos de cadena corta contenidos en la linaza y fibras.

En casos graves que amerite hidratación parenteral es muy efectivo la aplicación de los bolos de manitol ajustados a la edad y peso del niño. Tiene un potente efecto barredor de radicales libres, antiinflamatorio y depurador del organismo. El uso de anti alérgicos y esteroides es contraproducente porque reprime los mecanismos desintoxicantes y autocurativos del organismo intoxicado.

Es importante el asesoramiento alimentario a los padres y familiares de personas alérgicas para garantizar una alimentación equilibrada que aporte los nutrientes necesarios para un buen crecimiento y desarrollo del niño. El realizar un diario donde se reporte en el tiempo la frecuencia y tipo de alimentos consumidos por la persona afectada es de gran utilidad. Es muy importante crear red de apoyo para alérgicos como una valiosa organización no profesional que orienta y capacita a la personas con alergias a los alimentos y a sus familiares, a los cuidadores médicos y otros personal de salud.<sup>6</sup>

La más eficiente medida es la prevención, en estudios de profilaxis se observa que la introducción de la alimentación con sólidos en lactantes propensos a atopia durante los primeros seis meses de vida determinó un aumento de la prevalencia de las dermatitis atópica y de la hipersensibilidad a los alimentos a los 2 años de edad, La falta de contacto de la madre y del niño con los principales alérgenos alimentarios, como son la leche de vaca, huevos y maní reduce el riesgo de alergias.<sup>6</sup>

*Una persona conciente siempre evita exponer a riesgo  
o darle alimentos dañinos a sus seres amados.  
La ignorancia es la madre común de todas las enfermedades.*

## Alimentación para un niño saludable

El tiempo de la introducción de las comidas de destete es muy valioso para las madres y los niños sobretodo para fomentar el sano crecimiento y desarrollo del ser humano en evolución. A pesar de la gran importancia de la **alimentación del lactante**, como también lo es promocionar un **estilo de vida saludable**, en el personal de salud y en la comunidad en general existe un gran factor de riesgo dado por el desconocimiento casi total de estas herramientas fomentadoras de la salud y bienestar.

Se hace necesario implementar una “Escuela de vida saludable” para la formación integral del personal de salud y la comunidad, lo cual de manera eficiente permitirá consolidar una población más saludable y por tanto con mejores oportunidades para ser más productiva o generadora de bienestar.

La cultura, las tradiciones, la propaganda comercial y el bajo nivel de conciencia hace difícil que la madre sea adecuadamente capacitada para que alimente de manera saludable a su hijo. Durante el período de destete, el volumen de leche disminuye y la ingesta e alimentos del niño depende enteramente de lo que la madre le dé.<sup>2</sup>

La leche materna por sí sola es suficiente para la mayoría de los lactantes hasta que cumpla los 4 a 6 meses de edad. Es poco prudente darles alimentos complementarios antes de los 6 meses porque: disminuye la producción de leche materna al niño succionar menos, el peligro de sufrir alergias y de contaminación que pueden facilitar el riesgo a padecer enfermedades gastrointestinales o infectocontagiosas.

El propósito la introducción de alimentos complementarios a la leche materna conocida como ablactación es asegurarse de que el lactante continúe recibiendo una alimentación balanceada para crecer de manera saludable.<sup>2,6</sup>

### Ablactación

Se conoce como ablactación al proceso de la alimentación complementaria oportuna y adecuada a partir de los seis meses de vida, en el cual el niño ha logrado una maduración neurológica y digestiva que le permite mantenerse sentado, masticar, deglutir alimentos y coordinar mejor su vaciamiento gástrico, además dispone de una buena maduración de la barrera intestinal. El proceso de la ablactación se le va introduciendo de manera progresiva alimentos saludables y balanceados para garantizar un buen crecimiento y desarrollo de nuestro hijo.

De ser posible es prudente mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, luego complementarla con otros alimentos hasta los 24 meses, la duración del amamantamiento debe ser de 20 a 30 minutos, comenzando con el seno utilizado de ultimo la vez anterior. Siendo recomendable darle el pecho al niño antes menor de 6 meses cada 2 a 3 horas y luego se le va espaciando.

## **Pautas básicas** <sup>2,7</sup>

- Para entrenar a un lactante a masticar y acostúbralo a nuevas comidas puede darle después de amamantarlo compotas de manzana, arroz, maíz, ahuyama, batata, yuca, zanahoria, remolacha, papas, plátano o frutas frescas maceradas por ejemplo: cambur, plátano, guanábana, manzana, guayaba, anón, badea, mamey, mango, pomarrosa, pera y zapote. Si se muestra renuente podría darle a probar los alimentos antes de darle el seno. Es muy importante comenzar dándole a probar un alimento por vez cada cuatro a cinco días.
- Evite utilizar biberones, use una cuchara o posillo para alimentar al lactante, ya que son más fáciles de limpiar. Los niños pueden ser entrenados para tomar en posillo a partir de los 5 meses. Un niño de 6 meses a 1 año debería comer solo 30 a 100 ml cada vez. Entre 1 a 3 años puede comer alrededor de 200 a 300 ml o media taza cada vez. Preferiblemente una a dos horas después del seno materno.
- Un lactante mayor de 6 meses necesita comer alrededor de 4 a 6 veces por día incluyendo un mínimo de 3 amamantadas.
- No obligue al lactante a que coma y no se preocupe si este escupe la comida, tiene que acostumbrarse a las nuevas texturas y sabores y a ser alimentado con cuchara, continúe con persistencia hasta que acepte la comida y le resulte familiar.
- A medida que el lactante crece, esta en capacidad de seleccionar los alimentos más adecuados, esto le genera más confianza en sí mismo, este proceso puede ser supervisado por la madre o familiar adulto para asegurar una alimentación balanceada. A partir de los 2 años el niño esta en capacidad de recibir todas las comidas del adulto
- Evite utilizar el seno o las comidas para calmar al niño o como recompensa, los niños pueden llorar porque están mojados, cansados de la posición, se sienten solos, están enfermos o porque quieren que lo consientan.

A continuación se presentan sugerencias de cómo planificar de manera adecuada la alimentación balanceada y algunos cuadros que le sirve de guía para que garantizar una adecuada alimentación complementaria a su hijo.

*Ningún alimento, medicamento o drogas son dañinos por sí mismo.*

*El verdadero daño se encuentra en el deseo, creencia y acción del ser humano, al decidir y actuar según su nivel de conciencia, de manera instintiva o reactiva.*

## **Planificación de la alimentación balanceada del lactante y niño**

Una alimentación balanceada se caracteriza porque aporta los siguientes nutrientes:

**REGULADORES:** Vitaminas, minerales, enzimas y fitocompuestos aportados por las verduras, hortalizas, tubérculos, frutas frescas, frutas secas, cereales integrales y oleaginosas.

**ENERGÉTICOS:** Carbohidratos y grasas, aportados principalmente por: cereales y sus derivados, frutas, tubérculos, oleaginosas, aceites y grasas

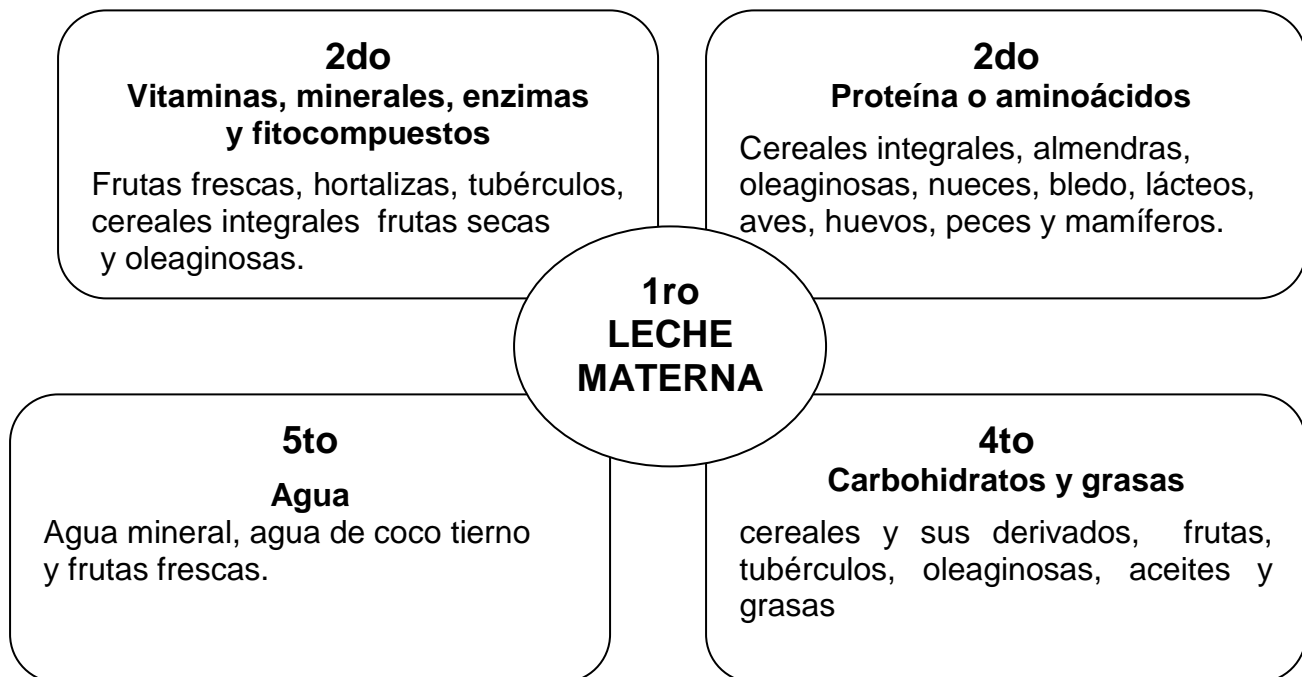
**ESTRUCTURALES:** Proteína o aminoácidos aportados principalmente por oleaginosas, cereales integrales, almendras, nueces, bledo, leche y sus derivados, huevos, peces, aves, mamíferos, moluscos y crustáceos.

**HIDRATANTES:** Agua aportados principalmente por agua mineral, agua de coco tierno y frutas frescas.

**FIBRAS DIETÉTICAS:** aportadas por cereales integrales, frutas, hortalizas y verduras.

La planificación de la alimentación orgánica para que su hijo crezca de manera saludable amerita de la aplicación de algunos pasos para asegurarse de que obtendrá una alimentación balanceada con cantidades adecuada de nutrientes para satisfacer las necesidades de su hijo. Evitar en lo posible darle alimentos asociados con alergias antes de los 12 meses de edad. La figura de alimentos balanceados para niños es un concepto útil para escoger de manera adecuada los ingredientes de las recetas.<sup>2</sup>

**FIGURA 1**  
**PENTÁGONO DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DEL LACTANTE Y NIÑO**



Paso 1. Apoyándose en el Cuadro 1 donde se explica las Necesidades diarias de nutrientes promedios para lactantes y niños recomendada por la FAO / OMS en 1985, decida cuales son los requerimientos diarios de nutrientes para su hijo según su edad que debería proveerle todas las comidas.

Paso 2. Escoja la comida básica, complementaria de la leche materna es preferible frutas o cereales, hortalizas en el cuadro 6 se presenta los más indicados para la ablactación.

### CUADRO 7 COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS DE LA LECHE MATERNA

Productos Alimenticio Más seguros para la ablactación	Valores nutritivos por 100 g de alimento (Parte comestible)					
	Calorías g	Proteínas g	Glúcido g	Grasas g	Calcio mg	Hierro mg
<b>Leche humana</b>	<b>77</b>	<b>1,1</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>33</b>	<b>0,1</b>
Arroz blanco cocido	111	2,2	24,4	0,1	2	0,3
Harina de arroz blanco	274	8,2	83,6	0,7	7	1,4
Arroz integral cocido	102	2,3	22,8	0,3	4	0,8
Avena hojuela	385	13,7	66,5	7,8	0	4,5
Avena harina	388	14,7	64,8	8,6	84	5,0
Cebada grano entero	322	10,5	68,4	1,8	44	4,0
Maíz tierno (jojoto)	262	9,0	50,6	2,6	75	3,0
Batata (cocido)	88	1,9	19,9	0,1	17	0,8
Papa (cocida)	71	2,0	15,6	0,1	6	0,7
Acelga	24	2,0	4,8	0,2	112	3,4
Ahuyama (cocida)	30	0,8	3,4	0,4	26	0,5
Berro	21	2,2	3,4	0,4	200	2,3
Brócoli	30	3,8	4,9	0,4	160	1,6
Espinaca	20	2,3	3,2	0,3	81	3,0
Remolacha	41	1,4	9,6	-	26	1,1
Vainitas	35	2,4	7,7	0,2	65	1,1
Cambur manzano	96	1,0	22,7	1,3	20	0,9
Coco tierno	122	1,9	4,0	11,9	11	1,1
Fruta de pan	81	1,3	20,1	0,5	27	1,9
Guanábana	60	1,0	13,8	0,4	24	0,5
Guayaba (blanca)	50	1,0	14,6	1,1	98	1,8
Plátano maduro crudo	129	1,2	33,7	0,4	05	1,0
Plátano maduro cocido	120	1,2	33,3	0,3	06	0,8
Zapote mamey	100	1,2	24,4	7,0	48	0,6
Almendras	586	18,6	16,9	54,1	254	4,4
Nuez	654	14,0	15,6	63,3	83	2,1
Caraota negra cocida	113	8,5	19,0	0,3	54	3,5
Caraota roja cocida	116	8,6	19,2	0,5	39	2,9
Fríjol cocido	115	8,2	19,6	0,4	25	2,2
Garbanzo cocido	137	9,5	20,8	0,8	82	2,6
Lenteja cocida	74	6,8	11,1	0,3	27	2,5
Quinchoncho seco cocido	110	8,2	19,7	0,5	111	1,9
Yogurt simple *	116	4,4	7,4	0,4	165	0,3
Carne de pollo	189	20,2	-	11,4	13	200
Hervido de gallina	74	2,4	6,7	4,2	77	1,0
Hervido de pescado *	73	8,6	2,9	3,0	108	0,5
Hervido de res *	55	2,8	3,9	3,1	58	0,7
Leche de vaca líquida *	63	3,5	4,7	3,4	131	0,3
Huevo gallina entero *	100	12,4	11,1	12,4	55	2,8

El agua de coco se puede introducir desde el primer mes de vida.

Paso 3. Escoja uno o más alimentos proteicos suplementarios orientándose en los cuadros 6 y 7. Las leguminosas debería dejarse en remojo, cocinarse sin la cáscaras y una vez cocinada machacarla hasta hacerlas papillas y combinarlas con cereales o semillas de ajonjolí molidas.

\* Espere que su hijo tenga 12 meses para comenzar a darle estos elementos en su dieta, a fin de evitar posible reacción alérgica

**CUADRO 8**  
**CONTENIDO DE AMINOÁCIDOS ESENCIALES DE DIVERSOS ALIMENTOS**  
**( GRAMOS POR 16 g DE NITRÓGENO)\***

Aminoácidos esenciales										
	P R O T E I N A S	F E N I L  A L A N I N A	H I S T I D I N A	I S O L E U C I N A	L E U C I N A	L I S I N A	M E T I O N I N A	T R E O N I N A	T R I P T O F A N O	V A L I N A
Lactante (4-6 meses)	1.1	0.13	0.028	0.07	0.16	0.103	0.058	0.087	0.017	0.093
Niños (10-12 años)	1.0	0.022	?	0.028	0.042	0.044	0.022	0.028	0.003	0.025
Adultos	0.8	0.014	0.01	0.01	0.014	0.012	0.013	0.007	0.003	0.01
<b>Leche materna</b>		<b>4,0</b>	<b>2,2</b>	<b>5,6</b>	<b>9,4</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1,6</b>	<b>6,2</b>
Almendras *		5,1	2,2	3,8	6,6	2,6	1,3	2,7	0,8	5,0
Arroz no descascarillado *		4,6	2,2	2,8	8,2	4,2	2,1	3,5	1,4	6,2
Maíz, grano entero		5,0	2,4	4,0	12,0	3,0	2,1	4,2	0,8	5,6
Frijol granos *		6,2	3,2	6,1	8,2	7,0	1,3	4,6	1,3	6,6
Acelgas, hojas *		5,0	1,9	3,2	6,2	3,5	2,4	4,2	1,4	5,1
Cebada, grano entero		5,0	1,9	3,8	6,9	3,4	1,4	3,7	1,4	5,0
Zanahoria *		3,7	1,4	4,3	5,8	4,5	1,1	3,8	0,8	5,4
Pan blanco		5,0	2,1	3,7	7,4	1,9	1,9	2,9	-	4,2
Papas (patatas) *		4,2	1,4	4,5	4,6	5,0	1,6	3,7	1,3	5,1
Remolacha *		1,4	1,4	3,2	3,4	3,4	0,5	2,4	1,0	3,0
Coliflor *		3,4	0,2	4,3	6,2	5,4	2,1	4,2	1,3	5,8
Lentejas		4,2	2,2	5,3	7,0	6,2	0,6	3,7	0,8	5,6
Brócoli *		3,0	1,8	3,8	5,3	5,4	1,8	3,4	1,3	4,2
Col de Bruselas		3,4	2,2	4,2	4,3	4,3	1,0	3,4	1,0	4,3
Avena, grano entero		5,0	1,9	4,6	7,0	3,7	1,4	3,4	1,3	5,4
Espinacas *		4,5	1,4	4,0	6,4	5,1	1,8	4,0	1,8	5,1
Guisantes		4,0	1,8	5,0	6,9	5,3	1,0	4,0	1,0	4,6
Germen de trigo		3,7	2,7	3,5	5,9	6,1	1,4	4,5	1,0	4,6
Habichuelas verdes *		3,4	2,9	5,4	7,7	5,4	0,5	2,6	1,0	5,1
Nuez *		4,3	2,2	4,3	6,9	2,6	1,8	3,4	1,0	5,4
Nuez de coco		4,2	2,1	4,5	7,2	3,5	1,8	3,0	2,1	5,6
Huevo entero		5,3	2,6	5,8	9,0	6,7	3,0	5,3	1,8	7,2
Clara		5,9	2,4	5,8	9,0	6,6	4,0	5,0	1,9	7,8
Yema		4,6	2,6	5,8	8,5	6,7	2,2	5,8	1,8	6,9
Leche de vaca y sus derivados		5,1	2,7	6,2	9,9	7,8	2,4	4,6	1,4	7,0
Nuez de Brasil		3,4	2,1	3,7	6,9	2,6	5,1	2,6	1,1	4,8
Carnes y derivados		4,2	3,2	5,1	7,8	8,2	2,4	4,5	1,3	5,3
Gelatina		2,1	6,9	1,4	2,9	4,0	0,8	1,9	-	7,8
Pescado		3,7	2,1	5,1	7,5	9,0	2,9	4,5	1,0	5,8

\* Alimentos más "seguros" para iniciar la alimentación después de los seis meses de vida

Paso 4. Decida la cantidad de alimento principal y el suplemento proteico y de grasa que va a usar

Paso 5. Escoja métodos simples de preparación y cocinado, preserve los ingredientes más importante de ser posible en el refrigerador, use poco combustible.

Si dentro de los primeros 6 meses se alimenta de manera exclusiva con **leche materna** no tendrá ningún déficit de nutrientes, Tampoco los tendrán los niños menores de dos años que se alimenten de manera fundamental siguiendo las sugerencias para la introducción de alimentos que se presenta en el cuadro siguiente.

### CUADRO 9 SUGERENCIAS PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN SU NIÑO

6 a 7 meses	7 a 8 meses
<p><b>La leche materna es la fuente principal de alimentos.</b></p> <p><b>Introducir de manera progresiva:</b></p> <p>1ro. Cambur, plátano, guanábana, manzana, guayaba, anón, badea, mamey, mango, pomarrosa, pera, lechosa, níspero y zapote.</p> <p>2do. Puré o compotas de: Plátano, papa, ahuyama, manzana, batata, yuca.</p> <p><b>Cantidad:</b> Introducir un alimento nuevo cada 4 a 5 días, dos comidas y los sumos de frutas en las meriendas bien triturados.</p>	<p><b>La leche materna es la fuente principal de alimentos.</b></p> <p><b>Complementar lo anterior de manera alternada con:</b> Arroz, millo, maíz, apio, acelga, brócoli, leche de almendra, zanahoria, remolacha, fruto de pan, berro, leguminosas tiernas.</p> <p>Preparada en puré o papillas o tozos de frutas. El agua de coco y el agua natural puede dársele antes de los cuatro meses.</p> <p><b>Cantidad:</b> Dos o tres comidas al día acompañada de sumos de frutas como merienda.</p>
8 a 9 meses	9 a 12 meses
<p><b>La leche materna pasa a ser una fuente complementaria de alimentos.</b></p> <p>Puede darle todos los alimentos introducidos en los meses anteriores, siendo más trozos pequeños y menos puré</p> <p>Introducir de manera progresiva: Frijol, garbanzo, quinchoncho, lentejas, brotes de cereales, alfalfa y frijoles germinados, carne de pollo, frutas secas remojadas. El yogurt solo o agregado a otro alimento.</p> <p><b>Cantidad:</b> Tres o más comidas al día más meriendas de trozos de frutas. <b>La leche materna</b> por lo menos tres veces al día.</p>	<p><b>Comienza a compartir la mesa con los adultos</b></p> <p>Se introduce progresivamente en orden de importancia Leche, aves, carne de res, yema de huevo, cebada, avena, trigo y sus derivados (Pan, galletas, biscocho, espaguetis, germen de trigo), leche de cabra, queso hindú, huevo de codorniz o yema de huevo de gallina y pescado fresco.</p> <p><b>Cantidad:</b> Tres o más comidas al día más meriendas de trozos de frutas. <b>La leche materna</b> por lo menos tres veces al día, de ser posible hasta los dos años de vida.</p>



Si usted quiere alimentar a su hijo como vegetariano es recomendable que sea ovolacto – vegetariano y siempre combine las leguminosas con cereales y oriéntese por la combinación de alimentos para formar proteínas completas presentadas en el tema de nutrientes. Si está alimentando a su hijo una dieta balanceada con frutas frescas, frutas secas, ajonjolí, leguminosas, verduras, hortalizas, tubérculos, yogurt, queso hindú, huevos la obtención de proteínas no presentará problemas.

Si no puede darle leche de vaca o sus derivados es muy recomendable la leche de almendras o de ajonjolí y mantener como mínimo dos veces al día lactancia materna.

Se introduce un alimento nuevo cada 4 a 5 días para ir adaptando y permitiendo la maduración del tubo digestivo y porque si su hijo resulta alérgico a algún alimento particular usted lo detectará fácilmente de inmediato y le evitara alergias mayores. Comience siempre dándole a probar el nuevo alimento a introducir y tenga presente que solo son complementos para la leche materna por ello deja la cantidad a su libre albedrío.

Recuerde que si en los familiares directos del niño existe antecedentes de alergias o el lactante presenta algún cuadro alérgico es recomendable evitar introducirle la leche de animales, las carnes y los derivados de trigo antes de los 12 meses.

En lo posible evite darle vísceras de animales, embutidos o carnes empaquetadas o envasadas, caramelos o helados que contengan amarillo 5, gaseosas o bebidas refrescantes en sobre.

Evite el azúcar refinado, los quesos cuajados con químico, quesos fundidos, y las comidas preparadas a la plancha o budare, parrilla, frituras y ahumadas o que se le hallan quemado.

*Si estas en armonía con tigo misma y embarazada o amamantando a tu hijo sigue las señales de tu cuerpo que te pedirá: una alimentación saludable antioxidante, tomar mucho líquido, realizar ejercicio físico aeróbico, relajación y meditación, la salud y felicidad de tu hijo te recompensara.*

### **Sugerencia de seguras para crear niños saludables.**

En la alimentación de los niños y adultos la desnutrición, las alergias alimenticias, la obesidad y la generación de enfermedades degenerativas asociadas al estrés oxidativo ocurre principalmente cuando no se tiene el sabio conocimiento de una alimentación saludable. Cada ser humano por su salud o la de sus seres amados aporta lo mejor de sí con la mejor intención. Este manual le permite conocer las bases científicas para que le aporte a su hijo los nutrientes adecuados para cumplir su misión de padres: “Que su hijo crezca y se desarrolle siendo cada día más saludable y feliz”.

Como dice Yntema Sharon:<sup>11</sup> “Si bien el papel del padre antes del nacimiento tiene un efecto menor sobre el niño, en el sentido estrictamente físico, su respaldo es esencial para el bienestar de la madre. Un padre que pone atención a la alimentación y ayuda a preparar platos gustosos y nutritivos durante el embarazo contribuye a la salud del bebé casi con

tanta seguridad como la madre que efectivamente le esta brindando nutrición”. Es de gran utilidad estimular a su hijo desde el vientre materno, alimentándolo por medio de las caricias, el respeto y amor compartido con su madre, también es recomendable que siempre le hable a su hijo explicándole con detalles lo que se hace, que generara como funciona y sobretodo comuníquese con su hijo desde el vientre materno cuando este buscando soluciones antes las dificultades de la vida o buscando el aprendizaje con sabiduría de cada experiencia de vida.

Si usted aplica las reglas generales de una buena alimentación contenidas en este manual y se apoya en los cuadros 7, 8 y 9 no necesita medir cada bocado que su hijo ingiere y con seguridad su hijo recibirá una alimentación balanceada.

La principal responsabilidad de los padres con respecto a la nutrición de sus hijos es la de cuidarse a sí mismo y mostrarles un buen ejemplo vivencial por medio de un estilo de vida fomentador de bienestar. Si usted es una madre que trabaja, se le sugiere establecer un horario de amamantamiento cada 3 a 4 horas y orientarse por las siguientes recomendaciones:

### **Menos de 6 meses**

Amamantar a su hijo antes de irse al trabajo y de ser posible solicite un permiso para la alimentación de su hijo en la media mañana y negocie de manera **ganar – ganar** con su patrón. De no ser posible tenga a mano un extractor de leche, con un recipiente higiénico y póngase de acuerdo con un familiar para que pase recogiendo la ración por su trabajo. Igualmente se le sugiere para el turno de la tarde.

Si es necesario complementar la leche materna se puede comenzar con alimentos que puedan ser aplastados fácilmente con los dedos como las frutas blandas y maduras donde destaca en orden de importancia: el cambur, plátano, anón, Chirimoya, pera, badea, níspero, zapote y coco tierno.

### **6 a 9 meses de vida**

Si su hijo tiene de 6 a 9 meses, procure darle el seno a más tardar a las 11 de la noche y permita que descanse hasta la mañana siguiente y procure darle como mínimo tres veces al día el seno materno. Entre los 6 a 9 meses se pueden incorporar otras frutas como: Ciruela, durazno, semeruca, grosella, guayaba, guanábana, lechosa, uvas, guama, hicacos, mamey, mango, manzana, melón, patilla, pepino, pomarrosa, ponsigue, aguacate.

Siguiendo las **Sugerencias para la introducción de alimentos en su niño** presentadas en el cuadro anterior, podría ser:

6:30. De la mañana **leche materna**

8 a 9. Agua de coco, agua mineral, jugo de frutas o papilla de fruta.

11 a 12. Crema o puré o de verduras y hortalizas o arroz con frijoles, ajonjolí, leche de almendra, nueces, yogurt disuelto en agua o mezclado con el puré de batata, papa, apio, carne de pollo, etc.

1:00 a 1:30 **Leche materna**

3 a 5. Agua de coco, agua mineral, jugo de frutas o papilla de fruta.

6 a 7 Crema o puré o de verduras y hortalizas o arroz con frijoles, ajonjolí, leche de almendra, yogurt disuelto en agua o mezclado con el puré, carne de pollo, etc.

8 a 9 Agua de coco, agua mineral, jugo de frutas o papilla de fruta.

10 a 11 de la noche, **leche materna**

Si se permiten poner en practica o aplicar la sabiduría que le facilita el amor de padres con toda seguridad ustedes utilizaran su creatividad y amor para decidir la mejor alimentación para sus seres amados.

## **9 a 12 meses**

Ya puede comer similar a los adultos, su hijo ha madurado lo suficiente como para comenzar a comer solo con menor dificultad además de las frutas incorporada anteriormente se introducirá frutas cítricas amarillas o bien maduras como mandarinas, naranjas, grape fruti, lima, limón dulce, cereza, tamarindo seco o chino, parchita, uvas, dátiles secos y cualquier otra fruta. La piña se recomienda introducirla después de los 12 meses en forma de jugos o batidos, y en trozos de manera ocasional después de los 5 años.

A partir de los 9 meses de vida su hijo ha madurado lo suficiente como para comenzar a comer solo sin dificultad, esta en capacidad de compartir los alimentos de los adultos. Si existe antecedentes de alergias evitar darle carnes de res, pescado, leche completa y queso. Para su salud es una muy buena costumbre evitar comer o darle a sus hijos: embutidos, hamburguesas, perros calientes, vísceras de animales, refrescos tipos gaseosas o preparados en sobres, azúcar blanca y amarillo 5. También evitar las comidas preparadas a la plancha, ahumado, braza y frituras.

En este periodo los niños tienen su mayor capacidad imitativa por lo que tiende a observar e imitar los movimientos y costumbres de los niños mayores y de adultos, por ello es conveniente evitar comentar o realizar conductas inadecuadas o autodestructivas frente a su hijo. Es a partir de los 9 meses hasta los 13 años de vida cuando se fijan los hábitos y costumbres que hacemos de manera inconsciente. Es importante estar conciente de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para no hacer lo que no quieres que tu hijo haga.

Si quieres darle algo para que chupe o se rasque la encía es de gran utilidad hacerle un especie de chupón de zanahoria o remolacha. Espera hasta que tu hijo tenga un año para introducirle, si lo desea, la leche de vaca entera, a clara de huevo, miel de abeja, pescado, mariscos, piña, maní y trigo, de esta manera evitará reacciones alérgicas.

## Uno a dos años.

Es un grandioso periodo de aprendizaje donde tu hijo puede adquirir el hábito de cooperar con las actividades del hogar, puede ser un excelente ayudante para pasar los alimentos o utensilios para cocinar como pasar frutas o verduras, tazas, el permitirle cooperar contigo en el preparado o lavado de alimentos será una experiencia rica de aprendizaje en la que se sentirá valorado y lo acercará más a ti porque es un juego constructivo. Cuando pueda hablar permítele que te diga que alimentos quiere comer y cuales no donde generalmente los niños tienden a imitar tus propios gustos y disgustos aunque trates de ocultarlos y preferirá comer lo que tú comes.<sup>11</sup>

Este periodo de crecimiento y maduración es muy importante para enseñarle a su hijo a mantener la atención conciente y la respiración diafragmática que son innatas en él, procure siempre hablarle explicándole las razones de las cosas o como funcionan, es un periodo para enseñarle a gozar de cada momento presente y a disfrutar del valor de las pequeñas cosas de la vida. En general el educar o dejar fluir las potencialidades de su hijo para que disfrute respete los alimentos que ingiere le garantizara consolidar buenos hábitos para el futuro y establecer las bases para una vida útil, saludable y feliz.<sup>11</sup>

La más eficiente forma de prepararlo para el bienestar de su hijo es teniendo en casa solo alimentos saludables y permitir que su hijo pueda seleccionar y comer cualquier producto que desee entre los que se encuentran en su hogar, procura mantener su despensa llena de alimentos nutritivos y saludable con preferencia los de la estación y que se cultiven en la zona de manera orgánica o con muy pocos productos químicos y fumigación.

## Ejemplo de algunas recetas balanceadas.

### Casos especiales y en ocasiones excepcionales

Cuando por alguna razón especial ustedes no puedan dar leche materna a su hijo, estando conciente que esta no puede ser realmente sustituida por ninguna formula se le sugiere.

Que sea amamantado parcialmente por otra madre que le aporte algo de leche materna y complementar con las siguientes formulas caseras que han pasado la prueba de la experiencia y tradición de los pueblos y todavía continúan siendo de utilidad.<sup>11</sup>

### Leches macrobiótica de cereales:

#### Formula 1.

35 % de arroz integral  
60 % de arroz blanco  
5 % de semillas blancas de  
ajonjolí.

#### Formula 2.

55 % de arroz integral  
25 % de arroz blanco  
5 % de semillas blanca de  
ajonjolí  
15 % de avena en hojuelas

#### Formula 3.

50 % de arroz integral  
20 % de maíz completo  
10 % almendras  
5 % de nueces peladas.

Preparación: Tostar todos los ingredientes en una sartén a un promedio de 180 °C revolviéndolo hasta que doren, mezclar y molerlos bien hasta obtener un polvo fino. Para preparar la leche usar una cucharadita y media del polvo en tres cuartos de taza de agua durante el primer mes, luego aumentar la concentración a una cucharada de polvo por cada  $\frac{3}{4}$  de taza de agua. Cocinar la leche mezclando bien durante la cocción, que se realiza a fuego moderado hasta conseguir la consistencia deseada y pasar la crema por un colador fino. Si lo desea puede complementarla con una cucharada de yogurt o con leche de frutas secas.

*La leche materna es en único alimento balanceado  
adecuado para su hijo menor de 4 a 6 meses.*

**Leche de frutas secas:**

**Formula 1.**

$\frac{1}{2}$  taza de almendras  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua  
 2 cucharadas de miel de panela  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de lecitina

**Formula 2.**

$\frac{1}{4}$  taza de Almendra  
 $\frac{1}{4}$  taza de semillas de ajonjolí  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua  
 2 cucharadas de miel de panela

**Formula 3.**

$\frac{1}{4}$  taza de almendra  
 $\frac{1}{4}$  taza de coco tierno  
 5 dátiles  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua

Preparación: Las almendras se blanquean echándoles una taza de agua hirviente y dejarla actuar por 3 minutos, esto afloja la piel y ablanda la fruta. Luego licuar bien los ingredientes y pasarla por un colador fino y si lo desea podría complementarse con yogurt. También se puede enriquecer agregándole zanahoria, lechuga, lechosa, cambur, jugo de naranja o ciruela cruda. Verduras cocidas como acelga, brócolis, diente de león, espinaca, auyama, apio, batata, remolacha, cebada y linaza.

Recuerde que la vitamina B12 no existe en los alimentos de origen vegetal, si no incluye huevos o productos lácteos en la alimentación de su hijo, es necesario complementarlo con un polivitamínico que la contenga.

Otras recetas balanceadas para la ablactación.

Ustedes como padres que aman a sus hijos pueden apoyarse en los cuadros 5, 6 y 7 para inventar con creatividad y amor suculentos y nutritivos alimentos a su bebé. A continuación se coloca algunos ejemplos tomados del libro "El bebé vegetariano".<sup>11</sup>

**Müsli de arroz integral:**

Arroz integral  
 Dátiles sin semilla  
 Leche de almendras

**Müsli de mijo:**

Maíz mijo  
 Ciruela seca  
 Leche de coco

**Müsli de mijo:**

Cebada  
 Uvas pasas  
 Leche de nueces

**Müsli arroz y frutas:**

Arroz integral  
 Manzana o pera  
 Higos desecado  
 Leche de coco

**Müsli de avena:**

Avena en hojuelas  
 Albaricoque desecado  
 Leche de almendra o yogurt

**Müsli de trigo:**

Harina integral de trigo  
 Semillas e ajonjolí molida  
 Agua

**Frutas y brotes:**

Pera o manzana pelada sin semilla  
 Brotes de alfalfa o frijoles chinos  
 Una cucharada de yogurt  
 Una cucharada de levadura (opcional)

**Yogur y brócoli**

Albaricoque desecado remojado  
 Brócoli rallado  
 Yogurt poca cantidad

**Cebada verde:**

Cebada remojad  
 Apio España finamente picado  
 Vainitas tiernas

En las rectas que aparecen en el tercer capitulo del manual *Nutrición para una vida útil saludable y feliz* encontrará otras sugerencias.

Dr. Henry Barrios-Cisneros  
 Especialista en Medicina Interna  
 Investigador en Salud Holística  
 Naturista Psicoterapeuta

## Referencias

1. Barrios-Cisneros Henry. **Nutrición para una vida útil saludable y feliz.** FUNDESALUH, 2003.
2. Cameron Margaret, Hofvander Yngve. **Manual para alimentación de infantes y niños pequeños.** PAX México. 1989.
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, **El amamantamiento: bases de un futuro saludable, metas 2000,** UNICEF 1999.
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, **Instrumento básico para la promoción y defensa de la lactancia materna,** OPS / OMS, UNICEF de Venezuela 1999.
5. Fernández Ballart Joan D. **Nutrición de la mujer durante la lactancia.** *Nutrición y Obesidad.* Vol 3 (3) mayo – junio 2000.
6. Ziegler EE, File LJ. **Conocimientos actuales sobre nutrición.** *Organización Panamericana de la salud.* Organización Mundial de la Salud. Publicación científica N° 565. 1997.
7. Mahan LK, Escott-Stump S. **Nutrición y dietoterapia de Krause,** novena edición. McGraw – Hill Interamericana. 1998.

8. Rosés Francisco, Marín Petra. **Intolerancia al gluten. Departamento. Técnico de Casa Santiveri., S.A.**
9. Fundación vivir mejor. **Efectos del consumo de la soya sobre la salud humana. FUNDAVIME. 1995.**
10. Fundación de Salud para Todos. **Ablactación. Fundación de Salud para Todos**
11. Yntema Sharon Y. **El bebé Vegetariano. Troquel S.A. 1994**