

La comida del Bebé

Mensajes de las mamás veteranas

Taiwan Sra. Kubo

Se comienza con una cucharada de pantela (caldo de arroz) a los 4 meses de edad y de acuerdo a las heces del bebé vaya ajustando poco a poco la ración del alimento. No se utilizan condimentos.

Dos tipos de Ojiya (arroz aguado) (a los 6 meses de edad)

- * Ojiya Cocine bien el arroz con filetes de pescado (kamaague jako), hígado, espinaca, y zanahoria.
- * Ojiya Cocine bien el arroz con costilla de chanco, patas de gallina, zanahoria, col y pechuga de pollo. Retire las costillas del caldo. Despedazar el pollo para dárselo al bebé. Es muy conveniente congelar la sopa de costilla con vegetales para utilizarlo después hacer el arroz (okayu).
- * Primero se hace jugo de manzana, después si lo desea también se puede hacer gelatina de esta.

Coréa del Sur Sra. Kang

Dependiendo de las fases se utilizan para las papillas, arroz, plátano, tofu, verdura, carne, pescado blanco, lacteos y frutas. Básicamente sin aderezo. Como el paladar del bebé es más sensible que del adulto aprecia más el sabor natural de las comidas.

Papa de arroz con brócoli Fase inicial de la papilla (a los 4 - 6 meses de edad)

Ingredientes: 1 cucharada de arroz
10g brócoli 2/3 de taza de agua

Lave el arroz y déjelo reposar en el agua alrededor de 30 minutos.

Lave bien el brócoli y córtelo menudamente.

Batir el con una licuadora, coloque 2/3 de taza de agua y cocine la papilla a fuego lento.

Después de estar la papilla bien cocida agregue el brócoli y mezcle bien.

Mezclar hasta que quede bien suave para pasarlo después por el tamiz y así obtener una sopa (okayu de brócoli).

Brasil Sra. Arlete

Papinha (a los 7-8 meses de edad)

Cocine en agua las verduras como zanahoria, papa, zapallo, yuca, col etc., mezcle y licúe.

Fría en aceite o manteca y agregue ajos picados menudamente, cocínelo bien.

Condimente con sal, y otras salsas, etc.

Puede variar con macarrones cocidos y finamente picados, arroz bien cocido y carne picada.

- * Puede también servir puré de frutas (plátano, papaya o manzana) y avena, se le puede agregar frijol cocidos y majados.

México Sra. Graciela

En la guardería japonesa: Cuando envié a mi hija por primera vez a la guardería japonesa, de siete meses de recién nacida, me quede perpleja porque mientras que mi hija ya estaba comiendo papillas (de pan) en la casa, en la guardería le estaban dando papillas como si estuviera en la primera etapa de alimentación. Por otro lado, allí le brindan alimentos balanceados conforme a la edad y mi hija paso a consumir alimentos variados que yo no preparaba en casa.

Las galletas para bebé de Japón se disuelven fácilmente en la boca y son muy buenos porque no existe el peligro de que los niños se atraganten con este. Me gustó mucho que en Japón le ofrezcan a los niños el té (cha) sustituyendo bebidas dulces y así prevenir las caries.

Consejo Médico

La leche materna, la mejor amiga del bebé

Dr. Turin Chowdhury

Se ha comprobado que la leche materna es perfectamente apropiada para nutrir a nuestros bebés y para protegerlos de enfermedades. El porcentaje de niños que sufren de problemas de salud, como por ejemplo inflamación de oído, diarrea, erupciones en la piel, alergias o los que tienen que ser internados, es menor entre los niños que han sido alimentados con leche materna que los nutridos por leche en polvo. Lo mejor de este tipo de leche es que contiene un alto contenido nutritivo. La leche materna contiene la cantidad exacta de nutrientes necesarios para el desarrollo mental y físico del bebé. Un bebé contrae menos enfermedades porque logra desarrollar los anticuerpos necesarios que obtiene a través de la leche de la madre. La leche materna es muy higiénica y segura porque el bebé la consume directamente del pecho de la madre. Al momento de succionar la leche se promueve el desarrollo del mentón del bebé. Al chupar el pecho de la madre el bebé también puede controlar el flujo de la leche lo cual resulta también un medio económico. El hecho de amamantar al bebé resulta un beneficio psicosomático para ambos, madre y bebé, creando una unión entre ellos y promoviendo tanto la salud física como emocional. Se piensa que lo bebé, al tocar la piel del pecho de su madre, se siente especialmente feliz al sentir la ternura y protección de su mamá.