



## Alimentando a los Infantes en la Guardería

Las familias con un bebé nuevo se encuentran con escogencias importantes y algunas veces confusas acerca de la alimentación de sus infantes. Cuando un infante se inscribe en una guardería, la situación es aun más retadora. Las preguntas a considerar incluyen: ¿Debería el infante ser amamantado exclusivamente? ¿Cuándo y con qué frecuencia debería el bebé también tomar leche de un tetero? ¿Debería la familia alguna vez darle leche de fórmula? ¿Deberíamos alimentarlo cuando quiera o en base a un horario? ¿Cuándo es tiempo para destetar, o para introducir cereales, frutas y otros sólidos?

Cualquiera que sea la escogencia de la familia, con seguridad esto no solo impacta al bebé, sino también a la madre, a la familia y al personal del programa. Aquí está una revisión de las escogencias de alimentación del infante con un resumen de las consideraciones para cada tipo y las mejores recomendaciones a practicar por los cuidadores de infantes.

### Amamantamiento

El amamantamiento ofrece muchos beneficios a los infantes y a las madres. Tanto la Academia Americana de Pediatría (AAP) como la Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP) recomiendan que todos los bebés sean amamantados exclusivamente los primeros seis meses de vida, con raras excepciones. Después de los seis meses, el amamantamiento debería continuar hasta por lo menos un año de edad, con la incorporación gradual de alimentos complementarios. El amamantamiento es beneficioso para la madre y el niño todavía después del primer año, y debería continuar tanto como se desee mutuamente.

**Beneficios del amamantamiento.** El amamantamiento es la manera natural de alimentar al bebé y ofrece muchas ventajas para la salud. Los nutrientes en la leche materna son fácilmente digeribles y absorbibles por la mayoría de los infantes. Además, los bebés amamantados tienen menor proporción de infecciones respiratorias e intestinales durante la infancia, y además disfrutan de efectos positivos a largo plazo tales como decremento en el riesgo a la diabetes, alergias y asma mas tarde en la infancia. El amamantamiento además ofrece ventajas sobre la salud de las madres. Algunos estudios muestran que las mujeres que

amamantan tienen menor riesgo de cáncer de los ovarios, del endometrio y de las mamas comparado con la población en general.

**Consideraciones cuando se está amamantando.** De acuerdo con la AAP, los infantes amamantados necesitan suplemento diario de Vitamina D, y pueden necesitar suplemento de hierro, los cuales están presentes en pocas cantidades en la leche materna. La necesidad de suplemento y la dosis debería ser determinada por el proveedor médico del infante. ¿Quién no debería amamantar? Una mujer no debería amamantar a su infante bajo las siguientes circunstancias:

- Ella está infectada con el virus de inmunodeficiencia humana;
- Ella está siendo tratada con radiación o quimioterapia por cáncer;
- Ella abusa del alcohol o de drogas recreacionales, los cuales se le pasan al bebé a través la leche materna.

**Amamantamiento y guarderías.** Un infante que asiste a un programa de guardería puede aun disfrutar de los beneficios de la leche materna. Con un cuidadoso plan y ayuda de su empleador, de su familia y del personal de la guardería, una madre puede sacarse la leche y guardarla para usarla durante las horas que el niño está en la guardería. Para más información, incluyendo recomendaciones para almacenaje y manejo de la leche materna en la guardería, refiérase al documento CCHP Notas sobre Salud y Seguridad: Ayudando a las Familias que Amamantan.

### Fórmula para Infantes

Hay muchos tipos disponibles de fórmula infantil. La fórmula hecha de leche de vaca es el tipo más común. La fórmula de soya es también popular y cuenta con acerca del 25 por ciento de todas las ventas de fórmula. Además, las fórmulas están disponibles para los infantes con necesidades de dieta especiales.

**¿Por qué algunas familias escogen fórmula?** Las fórmulas satisfacen los nutrientes recomendados para el consumo de los infantes. Además, las fórmulas están fortificadas con hierro y Vitamina D. Los infantes alimentados con fórmula usualmente no necesitan suplemento de dieta de vitaminas y minerales. Además, algunas familias escogen la fórmula porque ellas

sienten que la alimentación con el tetero le da a la madre más oportunidades por su tiempo, y le permite a otros miembros de la familia compartir la alimentación del bebé. Algunas madres que regresan al trabajo escogen la alimentación con fórmula en anticipación a la inscripción de sus infantes en la guardería.

**Consideraciones para la alimentación con fórmula.** Comparada con la leche materna, la fórmula se digiere menos fácilmente. La incidencia de constipación o diarrea es más grande en los infantes que se alimentan con fórmula que los que se alimentan con leche materna. La fórmula no ofrece componentes para la protección tales como las propiedades de los anticuerpos y antibacteriales, las cuales ayudan a los infantes a combatir infecciones. La alimentación con fórmula es además más costosa para las familias que el amamantamiento. Las familias necesitan comprar tanto la fórmula como los suministros, incluyendo los teteros y los chupetes. Ellos además necesitan sustituir los suministros que se han desgastado o se han perdido.

## Introduciendo alimentos complementarios

Cuando un infante está listo, se deberían añadir a la dieta alimentos suaves diferentes a la leche materna o a la fórmula. La AAP y la Organización Mundial de la Salud recomiendan que los alimentos complementarios ricos en hierro se deberían añadir comenzando alrededor de los 6 meses de edad.

**¿Cuáles son las indicaciones de estar listo para el alimento complementario?** Hay muchas señales físicas de que un infante está listo. Antes de empezar con los sólidos, los infantes deberían ser capaces de controlar el movimiento de su cabeza. Ellos deberían ser capaces de aceptar una pequeña cucharilla para niños dentro de su boca sin el reflejo de empujarla fuera con la lengua. Las indicaciones conductuales incluyen hambre poco después del amamantamiento o de la alimentación con la fórmula, indicando que el bebé necesita más calorías de las que está recibiendo tan solo de la leche. Los infantes a este punto pueden actuar interesados en la comida que se están comiendo los otros, alcanzando o mirando fijamente a los platos de sus padres o hermanos. Cuando aparecen estos signos, los padres deberían discutir introducir los sólidos con el proveedor médico del bebé, y si hay un acuerdo, es hora de comenzar!.

**Consejos prácticos para los primeros alimentos sólidos del bebé.** El cereal para infantes fortificado con hierro hecho de arroz o cebada es el primer alimento sólido más común. El cereal provee energía, proteína, y si está fortificado, vitaminas y minerales también. El cereal se debería preparar

usando la fórmula o la leche materna, de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezcle el cereal a una consistencia delgada y use una cuchara pequeña para infantes.

Una variedad de cereales se debería introducir gradualmente, uno al tiempo. La mayoría de los infantes comienzan con cereal de arroz, seguido por avena y cebada, con cereales a base de trigo añadidos de último (ya que los niños pueden desarrollar una reacción alérgica al trigo si se introduce muy pronto). Cada vez que se añada un alimento nuevo, los padres y los cuidadores deberían esperar unos pocos días antes de añadir otro. Vigile al bebé por reacciones tales como gases, diarrea o irritación del pañal después de cada adición. Después de los cereales, a un bebé se le puede dar frutas y vegetales en puré, incluyendo zanahorias, batata, papas, bananas trituradas y salsa de manzana. Estos se añaden también gradualmente, con unos pocos días de espera entre nuevas adiciones.

**Sólidos para infantes más grandes.** Una vez que al infante le comienzan a salir los dientes, se puede empezar con pedazos de alimentos que se puedan masticar. Un bebé que está listo para estos alimentos es capaz de agarrar y sostener pequeñas cosas. Para prevenir un posible ahogo, los padres y los cuidadores deben preparar cuidadosamente los alimentos y deben además mantenerse vigilando cuando el bebé esté comiendo. Junto con los primeros pedazos de alimentos comunes para infantes de 8 a 12 meses están pequeñas piezas de pan, pedacitos de banana, trozos de pollo o carne pequeños, y la amarilla de huevo revuelta. Nunca le ofrezca al bebé ninguna comida redonda, alimentos duros, los cuales son peligrosos para atorarse. Estos incluyen: uvas, perros calientes, palomitas de maíz, pedazos de mantequilla de maní o zanahorias.

La infancia es una época de alegría y descubrimiento en todos los aspectos de la vida, incluyendo la comida! Los profesionales de cuidado del niño tienen la oportunidad de ayudar a todos los niños a establecer hábitos saludables y alegres, con unos resultados positivos para el resto de la vida.

## Referencias y Recursos

Academia Americana de Pediatría. [www.aap.org](http://www.aap.org).

Academia Americana de Médicos de Familia. [www.aafp.org](http://www.aafp.org).

Programa de Salud para el Cuidado del Niño de California (2005). Notas sobre Seguridad y Salud: Ayudando a las Familias que Amamantan. [cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu).