

## Actualidades

### LA ALIMENTACION DEL LACTANTE ESQUEMA ORIENTADOR PARA SU CORRECTA REALIZACION

POR EL

DR. OSCAR A. ABEYÁ

El conocimiento más profundo del proceso de la nutrición que con el correr de los años ha ido adquiriendo el pediatra, ha modificado paulatina y radicalmente los viejos cánones de la alimentación del niño, y más específicamente la del lactante.

Hace treinta años, un niño de nuestro ambiente, bien dirigido, llegaba al año de edad con la siguiente alimentación: una sopa, dos o tres raciones de leche de vaca con cocimientos y dos o tres raciones de leche de mujer (pecho o nodriza). Algunos niños, los menos, tomaban ya dos sopas y también purés de verduras. En el curso del segundo año se reducían a dos las lactadas y luego a una, y se trataba por todos los medios de prolongar hasta el tercer año el "beneficio" de una pequeña ración de pecho. Durante el segundo año el niño tomaba dos sopas diarias, una de ellas seguida de compota de manzanas o peras, además de las raciones de leche, con o sin cocimientos, y bizcochos o pan. Desde el año y medio también purés de papas y zapallo, jugo de carne y un huevo. Recién en el tercer año se agregaba purés de legumbres, trozos de carnes blancas, sesos o pescado.

Observado este régimen, llama la atención el destete a tan avanzada edad (3 años) y el empleo tardío de los alimentos sólidos. Indudablemente se temía al alimento artificial; y era razonable que así fuera: los niños alimentados artificialmente estaban más expuestos a sufrir trastornos digestivos que los que se alimentaban al pecho materno. Pero este peligro disminuyó, respecto a la alimentación láctea, con el mejoramiento de los métodos de extracción, conservación e industrialización de la leche y sobre todo con la adopción más generalizada de la esterilización de la misma. Los progresos más recientes han servido para emplear métodos adicionales que logran una mejor adaptación de la leche de vaca a la alimentación del niño. Han nacido así infinidad de procedimientos; la mayoría tienen algo de común: la disminución de la concentración de proteínas y grasas y el aumento de los hidratos de carbono. El progreso industrial ha llevado a la preparación de las leches en polvo y demás preparados de tarro, que gozan hoy día de enorme popularidad en virtud de sus muchas ventajas.

Respecto a los alimentos no lácteos, actualmente, ya desde las pri-

meras semanas se da al niño aceite de hígado de bacalao u otros preparados vitamínicos, así como jugos frescos de frutas. Posteriormente se añaden cereales, verduras, legumbres, frutas, huevo, carne, etc. La manera de proceder es muy variable. En Estados Unidos, por ejemplo, las edades para iniciar los distintos alimentos tiene el siguiente margen de variación: cereales, de una semana a 6 meses; verduras, de 2 a 6 meses; frutas, de 3 a 7 meses; pastas, fideos, arroz, de 5 a 10 meses; huevos, de 2 a 9 meses; carne, de 5 a 12 meses.

Ahora bien, y volviendo a nuestro ambiente, es de práctica diaria la observación de que muchos niños son aún alimentados anacrónicamente, casi diríamos con temor. Existe aún marcada tendencia a prolongar la alimentación materna, a mantener intervalos de dos horas y media, y aún de dos horas, entre ración y ración, y llegar al año de edad con seis raciones, a prescribir leche de mujer a niños normales, a mantener la dilución de la leche de vaca mucho más allá de los seis meses, a postergar la introducción de los alimentos sólidos, etc., etc. La lista sería muy larga.

Es por ello que, para obviar estos serios errores y con fin tanto docente como asistencial, en el Instituto de Pediatría y Puericultura de la Facultad de Ciencias Médicas de Buenos Aires, que dirige el Prof. Juan P. Garrahan, se ha adoptado un plan de alimentación del lactante que auna las modalidades alimenticias de nuestra población con las normas que rigen en estos momentos en los centros pediátricos más adelantados. Dicho plan, que para su más clara presentación resumimos en apretados capítulos, es el siguiente:

#### 1.—ALIMENTOS

*Hasta los 4 meses* el alimento fundamental es la leche. Tratándose de leche materna, si la cantidad es suficiente, sólo se justifica, en ciertos casos, suplementarla con agua y vitaminas. Empleándose leche de vaca, se la dará generalmente diluída y con agregados de azúcar (algunos agregan también grasas), por lo menos durante los primeros seis meses; la dilución puede hacerse con cocimientos de cereales (mucílago), pero ello no es indispensable: basta simplemente con agua. La leche de vaca puede también darse mediante los llamados polvos de leche. Para la mayoría de los niños, y sobre todo en ciertas regiones (donde no hay garantía sobre "la buena leche") y particularmente en climas cálidos, es preferible emplear dichos polvos de leche: descremados y ácidos ("Babeurre") durante los primeros cuarenta a cincuenta días; semidescremados o completos, después. La nodriza mercenaria se empleará sólo por excepción, en niños de pocas semanas (hoy día no se recurre a ella en los centros más civilizados). La leche de mujer no debe aconsejarse para los niños normales, y a lo sumo, sólo en las tres primeras semanas.

*Al cumplir los 4 meses*, se introducirá un nuevo alimento: el cereal.

Puede suministrárselo en forma de granos triturados o aplastados, o en forma de harinas. El cereal se dará una sola vez diaria; a los cuatro meses y medio, dos veces por día.

*Al cumplir los 5 meses* se iniciará el almuerzo: se sustituirá paulatinamente la ración del mediodía por sopas de harinas en caldo de carne y verdura, y una o dos cucharadas de purés de zapallo y zanahoria.

*Al cumplir los 6 meses* se agregará al almuerzo frutas en puré: cucharaditas de banana o manzana.

*Entre 6 y 7 meses* se dará leche pura sin diluir. Se comenzará con muy pequeñas cantidades de yema de huevo cocido, día por medio.

*Al cumplir los 7 meses* se agregarán a los purés, papa, batata, espinacas, acelgas (hervidas y tamizadas).

*Entre 7 y 8 meses* se puede comenzar a dar cucharaditas de hígado de ternera, asado o hervido, los días que no se de huevo. Y con la comida de la noche, compotas de manzanas, ciruelas, peras, etc.

*Entre los 8 y 9 meses* se variarán aún más las levaduras, comenzándose a dar algunas porciones de las mismas sin tamizar.

*Entre los 9 y 10 meses* se comenzará a dar carne asada bien picada (carne de ternera, de vaca, de aves de corral, de pescado), una cucharada de sopa diariamente, reemplazada una o dos veces por semana por hígado o sesos hervidos.

*Después de los 10 meses* puede darse la yema de huevo cada vez menos cocida y comenzarse con pequeñas cantidades de clara de huevo.

*Al año de edad* algunos niños toleran el huevo íntegro preparado en diversas formas (poché o pasado por agua), sólo o con las verduras. Y puede ya comenzarse a dar fideos con manteca y queso, ñoquis de sémola, salsa blanca, budines de verdura, otros platos de verduras con huevo, salsa de tomate fresco, queso fresco.

## 2.—AGREGADO DE VITAMINAS

El niño nacido en condiciones normales y criado al pecho no necesita agregados de vitaminas, si la madre, sana, recibe una alimentación suficiente y realiza una vida higiénica. Pero tal situación es de excepción, y casi todos necesitan suplementos de vitamina D por lo menos. Por eso conviene aconsejar, aún para los niños alimentados al pecho, que desde la segunda o tercera semana se les comience a dar jugos de citrus (naranja, pomelo, mandarina, limón) o de tomate y aceite de hígado de bacalao (mejor aún los preparados farmacéuticos con vitaminas A y D).

## 3.—ALIMENTACION DEL RECIEN NACIDO

Durante las primeras veinticuatro horas se le debe ofrecer al niño pequeñas raciones de agua hervida o infusión de té con un 5 % de glucosa. Después de las 24 horas se pone al niño al pecho de la madre, para

cumplir así el ideal de alimentación: la crianza al pecho materno. Según las circunstancias se lo pondrá cada 3 horas, 3 horas y media o 4 horas. Puede aceptarse durante las primeras semanas la lactada de la madrugada.

Cuando la leche de la madre no alcance a satisfacer las exigencias del hijo, se recurrirá a otros alimentos. Es preferible emplear polvos de leche ácidos: "babeurre" con agregados, leche albuminosa, o leches acidificadas. Puede darse también la leche de vaca en dilución al medio o dos tercios, con agua o cocimientos de cereales, y agregado de azúcar (azúcar común o dextrinomaltosa).

#### 4.—DISTRIBUCION HORARIA

*En la primera semana:* cada 3 horas y media, en total seis raciones en 24 horas, con un intervalo nocturno de 6 horas y media. Si el recién nacido es robusto y progresa bien, es preferible alimentarlo cada 4 horas, en total 5 raciones con pausa nocturna de 8 horas. Es necesario contemplar la modalidad de cada niño, pero en general no es conveniente establecer intervalos más cortos de 3 horas, ni dar más de 7 raciones diarias en las primeras semanas.

*Al cumplir dos meses,* si el niño no está aún a horario de cada 4 horas debe establecérselo ya. En total 5 raciones en 24 horas.

*Después de los 6 meses* la mayoría de los niños puede alimentarse con sólo 4 raciones diarias.

No es de aconsejar aún, excepto de ambientes de especial cultura, el horario libre preconizado actualmente por algunos pediatras.

#### 5.—TECNICA ALIMENTARIA

*La alimentación al pecho* exige una adaptación entre madre y niño que a veces tarda en lograrse. En consecuencia, cuando se desea mantener la alimentación natural, no deben darse biberones apresuradamente. No obstante la abundante secreción de la madre, el niño criado al pecho recibirá oportuna y gradualmente los alimentos sucesivos indicados a partir de los 4 meses de edad para todos los niños: cereales, sopas, verduras, etc.

*La alimentación mixta* se realiza completando con alimento artificial las raciones insuficientes de leche materna: es preferible dar dicho alimento después de mamar. Las raciones suplementarias sólo se justifican cuando la madre debe separarse algunas horas del hijo: en general favorecen el destete.

*El destete,* cuando la madre tiene abundante leche, debe ser gradual y cumplirse entre los 5 y los 10 meses. Se inicia con el suministro de cereales y será total entre los 9 y 10 meses.

*El biberón* se emplea a veces tempranamente para dar leche de mujer, pero por lo común se lo utiliza para dar alimentos artificiales.

En general debe ofrecerse al niño algo más de lo calculado teóricamente: suele él regular su ración, unas veces tomará más, otras menos. A partir del 9º ó 10º mese debe reemplazarse el biberón por la taza.

La *leche de vaca* debe ser hervida aunque sea pasteurizada. No es indispensable que la dilución se efectúe con cocimiento de cereales, basta con agua. A partir de los 6 meses el niño tolera perfectamente la leche pura.

La *leche en polvo* resulta práctica para la alimentación mixta y sobre todo para el primer trimestre. En general ofrece mayor seguridad. Exige, con mayor razón, el agregado diario de Vitamina C.

Los *cereales* deben suministrarse de preferencia por cucharadas. Su empleo precoz, al cumplirse los 4 meses, es de gran importancia educativa. Se dará de preferencia, la papilla de cereal. Lo más práctico es emplear los llamados "cereales precocidos" (Pablum, Pabena, Nestrum, Cerevin, Farex, etc).

Las *sopas* se preparan hirviendo diversas harinas en caldo. Aunque en los países anglosajones casi ni se mencione, creemos que se debe aconsejar, pues es un alimento de real valor y muy arraigado en nuestras costumbres.

Los *purés* en el lenguaje corriente incluyen diversos tipos de alimento vegetal: tubérculos, raíces, hojas, bayas, legumbres y frutas. Conviene prepararlas al vapor y darse tamizadas. Desde los 8 meses parte de las mismas pueden darse sin tamizar.

Las *frutas* se darán tamizadas o ralladas. Al finalizar el año pueden darse simplemente pisadas. Se alternarán frutas crudas y cocidas (compotas).

El *huevo* conviene inicialmente darlo cocido.

El *hígado*, de preferencia de ternera, se prepara asado o hervido.

La *carne* se prepara asándola a la parrilla o a la plancha. Luego se la raspa y se pica y se da al igual que el hígado, mezclado con sopa o puré.

Los *sesos* se preparan hervidos. Se dan solos o mezclados con otros alimentos.

#### 6.—EDUCACION ALIMENTARIA

Indudablemente, este esquema de alimentación no se puede cumplir si no se tienen en cuenta los principios fundamentales de educación: ambiente tranquilo no forzar al niño para comer; iniciación temprana de los alimentos no lácteos; comenzar siempre por pequeñas raciones, aumentándolas progresivamente de acuerdo a las circunstancias, etc., etc.

#### 7.—DIVERSOS METODOS DE ALIMENTACION

Hemos descripto con detalles el método que nosotros aconsejamos. Es el método que nos parece más conveniente y está de acuerdo a lo que

se sigue en los países anglosajones, con variantes derivadas de nuestras costumbres.

Pero es posible alimentar bien al niño con otras normas, y como ya lo expresáramos, existe disparidad entre los pediatras sobre el escalonamiento cronológico de los diversos alimentos. Ello es comprensible por las diferencias de los hábitos locales, y por la distinta experiencia individual, y justificado, cuando en forma distinta se cumple igualmente con las exigencias alimenticias que requiere la nutrición normal del niño.