

Usted Nutre. Nosotros Alimentamos...
¡ALIMENTE AL NIÑO(A) COMPLETO!



Presentándole Comidas Bajas en Proteínas a su Bebe

INTRODUCCIÓN

Agregar alimentos a la dieta de su bebé debe ser un tiempo divertido para tanto a usted como a su bebé. Pero la adición de alimentos puede ser aterrador, cuando los alimentos que se proporcionan, representan también el tratamiento o la “medicina” que necesitan.

Comenzaremos revisando los conceptos básicos de iniciar alimentos sólidos con cualquier bebé. A continuación describiremos cómo agregar alimentos específicamente para su bebé que necesita una dieta baja en proteínas.



PREPARANDOSE

Ya sea que comience con los alimentos para bebés en puré o comer con los dedos, es importante identificar cuándo iniciar todo el proceso.

Usted probablemente recibirá muchos consejos acerca de cuándo comenzar los alimentos sólidos, pero cuando su bebé tiene un diagnóstico metabólico, debe colaborar con su Equipo Metabólico antes de comenzar.

La Academia Americana de Pediatría recomienda esperar hasta los 6 meses de edad para iniciar comidas sólidas por varias razones. A este punto, el tracto gastrointestinal (GI) de un bebé ha madurado lo suficiente como para poder digerir sólidos, y ha dejado de impulsar su lengua hacia adelante lo cual empuja el alimento fuera de su boca.

Aquí están algunas señales de que su bebé está listo(a) para probar comidas sólidas:

- ✔ Capaz de sentarse con apoyo mínimo y controlar su cabeza y la parte superior del cuerpo.
- ✔ Capaz de agarrar objetos (juguetes, cuchara seca, los dedos de otros) y llevarlos a la boca.
- ✔ Muestra interés a los alimentos cuando otros están comiendo.

PORQUÉ ES IMPORTANTE INICIAR ALIMENTOS SÓLIDOS

Hay varias razones por las cuales es importante empezar a dar comidas solidas:

- Primero y más importante, su bebé tiene que aprender a comer. Necesitan aprender a mover la comida en la boca y tragar sin ahogarse.

Cuando primeramente empiece a comer, su bebé puede vestirse con más de lo que realmente come. Esto ESTA BIEN y es normal.

Muchos padres confunden esta fase, pensando en que a su hijo(a) no le gusta un alimento específico. Es más probable que su bebé esté tratando de averiguar qué es lo que está poniendo en su boca y por qué.

- A los 6 meses de edad, su bebé ha agotado sus reservas de hierro al nacer y puede estar en riesgo de anemia por deficiencia de hierro. La anemia sucede cuando las células rojas de la sangre no son capaces de llevar suficiente oxígeno al cerebro y las células. En un niño(a) sin una restricción proteica, añadir cereales fortificados con hierro o carnes puede prevenir la deficiencia de hierro.

Para su bebé con una dieta baja en proteínas, se va a obtener el hierro de su fórmula especializada o su equipo metabólico puede sugerir un suplemento vitamínico que contenga hierro.



safely



SEGURIDAD

Una vez que tenga la luz verde para comenzar los alimentos sólidos, hay algunas reglas importantes de seguridad para recordar:

- Espere 3-5 días entre el inicio de cada nuevo alimento para ver reacciones alérgicas como sarpullidos o urticarias. Si su bebé desarrolla hinchazón o dificultad para respirar, llame al 911.
- La vía respiratoria de un niño(a) es del tamaño de una pajilla para beber, por eso evite los alimentos que pueden producir asfixia, como:
 - ⊖ Uvas enteras o cerezas.
 - ⊖ Pasas o arándanos secos (estos se hinchan con la adición de saliva).
 - ⊖ Alimentos pegajosos similares a mantequilla de maní.
 - ⊖ Pielres resistentes o cáscaras de manzanas o pepinos.
 - ⊖ Alimentos duros como palomitas de maíz o dulces.
 - ⊖ Objetos redondos firmes como mini zanahorias o salchichas.

Conozca la diferencia entre atragantarse, lo que es una parte normal del proceso de aprendizaje, y el ahogarse:

- Atragantarse: tosiendo y haciendo ruido, retrocede la comida al frente de la boca.
- Ahogarse: no tose, no hace ruido, no respira, o el bebé tiene cara de pánico.



¡HAGA UN DESORDEN!

Alimentar al bebé es hacer un desorden al agregar alimentos. Evite la tentación de limpiar la boca del bebé entre cada bocado. Déjelos que usen sus dedos y los froten por todas partes. Todo esto es parte del proceso del aprendizaje.

Aquí hay algunas maneras para que usted se prepare:

- Ponga una cortina vieja de ducha o una lona grande por debajo de la silla alta. O si esta agradable afuera, salga afuera.
- Tazones, platos, cucharas pueden ser lanzados. Usted quizás prefiera poner la comida directamente sobre la bandeja limpia en una silla alta o sobre una mesa limpia.
- Comience con poco al principio. Demasiadas piezas en la bandeja pueden abrumar a su pequeño(a) y es más probable que sean lanzados o que no los coma.
- Vista al bebé solo con un pañal o en ropa que no le importe que sea manchada con comida.
- Considere usted mismo(a) vestirse con ropa vieja.
- Comer es una experiencia social, así también puede ofrecer a su bebé alimentos bajos en proteínas cuando usted este comiendo.

VEGETALES

El mejor lugar para empezar es con vegetales bajos en proteínas. Puede optar por utilizar alimentos infantiles comerciales, convertir sus propios alimentos en puree, o cocinar los vegetales hasta que puedan ser fácilmente aplastados entre sus dedos.

Si está usando vegetales cocidos, córtelos en trozos así como el tamaño y longitud de una papa frita para que su bebé los pueda recoger más fácilmente.



Comenzando:

- Zanohorias
- Calabacita: Bellota, Moscada, Chayote, Epagueti, Amarillo o Calabacin
- Chirivías (nabo)
- Nabos
- Ejotes
- Calabaza
- Yuca
- Berengena
- Nabo sueco

Boronas y Trozos: Pruebe estos por si solos o añádelos a los vegetales anteriores.

- Repollo (cocido)
- Cebollas (cocidas)
- Tomates
- Coliflor
- Pimientos (cocidos)

Masticadores Maestros (Niños pequeños):

- Repollo (crudo)
- Pepino
- Lechuga
- Pimientos (crudos)
- Apio
- Jícama
- Cebolla (cruda)
- Rábanos

Los siguientes vegetales son altos en proteínas: Agregar según las instrucciones de su Equipo Metabólico:

- Remolachas
- Maíz
- Chícharos
- Batatas Dulces
- Brócolis
- Hongos
- Espinacas
- Papas Blancas

CONSEJOS: Al introducir alimentos de combinación como “Vegetales mixtos”, asegúrese primero que su hijo(a) ha tolerado los ingredientes individuales en la lista de ingredientes.

Para una dieta baja de proteínas, los frijoles y chícharos se deben limitar o evitar debido a su alto contenido de proteínas. Para más información, consulte la página de CENAS.

FRUTAS

Las frutas son naturalmente bajas en proteína, por eso se pueden añadir liberalmente.

Primeras Frutas:

- Puré de manzana
- Guineo
- Lechosa
- Peras
- Albaricoques
- Mango
- Duraznos
- Plátanos

Boronas y Trozos:

- Bayas
- Melón chino
- Mandarinas
- Sandías (sin semillas)
- Cantalupo
- Kiwi
- Ciruelas (Ciruelas pasas)

Masticadores Maestros (Niños pequeños):

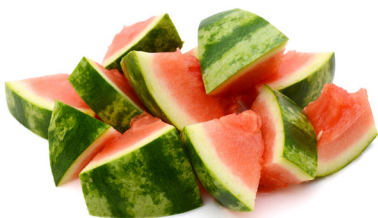
- Manzanas (sin cascara)
- Cerezas (remover la semilla y partir a la mitad)
- Toronja
- Naranjas
- Zarzamora
- Uvas (cortadas a la mitad)
- Piña

CONSEJOS: Mantenga fuera las frutas que son muy fibrosas o con membranas, como la toronja fresca, hasta que su bebé tenga más dientes y mastique bien.

Espera hasta después de 2 años de edad, para agregar frutas secas como las pasas o arándanos secos, ya que pueden ser un peligro de asfixia. Es increíble la forma en que se pueden hinchar una vez expuestos a la saliva o líquidos.

Si está utilizando alimentos infantiles comerciales, intente usar mezclas que sean sólo de vegetales o frutas. Cuando todo sabe a dulce, su hijo no se acostumbrará a diferentes sabores.

Si su bebé comienza a tener heces más sueltas, intente reducir el número de porciones de fruta por día y añada más vegetales bajos en proteínas.



GRANOS

Granos regulares o “naturales”, panes, cereales, y pasta son **altos en proteína**. Por ejemplo, cereales secos para bebé contienen entre 1-2 gramos de proteína por 1/4 taza de polvo de cereal seco. **Sólo añada los granos cuando lo instruye su Equipo Metabólico y siga estrictamente las instrucciones de medición.**

Pese o mide los siguientes alimentos y añada sólo como se indique:

- Cereales para infantes (Seco o Mixtos)
- Granola
- Sémola de maíz
- Granos Mixtos
- Avena
- Quínoa
- Trigo Integral
- Arroz (Integral o Blanco)

Puede Agregar granos bajos en proteína en cualquier momento al ofrecer comidas sólidas:

- Pastas bajas en proteínas en diversas formas, tales como pastas Aproten® o Pasta Solos de Cambrooke.
- Arroz bajo en proteínas, como el arroz de grano corto de Cambrooke.
- Agregue sabor cocinando con caldo de vegetales o Chicken Consomme de Cambrooke bajo en proteínas, salsa Alfredo, Marinara Minis, o Shake 'N' Cheese.

Puede encontrar alimentos en su supermercado local que son opciones de proteína más bajas. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y asegúrese de pesar o medir los alimentos según las instrucciones. Aquí están algunos artículos populares:

- En la sección de alimentos de bebés, busque “puffs” de frutas o vegetales.
- En el pasillo de papitas, busque Veggie Straws o pretzels sin gluten.
- Con pudín de larga conservación, pruebe el pudín de limón de Hunt's®.

Al agregar alimentos para comer con los dedos, pruebe las siguientes opciones de baja proteína de Cambrooke:

- Desayuno**
- Barras de Desayuno de Manzana o Arándano Azul (Blueberry Breakfast Bars)
 - French Toast Bagel Bars u otros sabores surtidos de bagel
 - Bollo de Arándanos Azules (Blueberry Scones)
 - Southwestern Biscuits (panadillos)
 - Toaster Topz-Banana Chip
 - Tiras de tostada hechos con Homestyle Sliced White Bread (pan blanco)
 - Panqueques o waffles hechos de MixQuick u otra mezcla para hornear baja en proteínas

- Almuerzo / Cena**
- Comidas de pasta Duets (varias variedades)

- Meriendas**
- Galletas de Butterscotch Chip
 - Raspberry Gems
 - Galletas de Azucar
 - Aros de Cebolla Wise

CONSEJOS: Para otras ideas, consulte categoría de primeros alimentos del bebé (Baby's First Foods) en la sección de productos en cambrooke.com.



CENAS (Preparadas Comercialmente)

A los alimentos infantiles preparados comercialmente les están empezando a añadir “alimentos con proteína” en sus cenas por lo que estos deben ser **evitados**. Cuidado con estas palabras:

Estas son palabras de proteínas de origen animal y se deben evitar:

- Res o Ternera
- Pescado o marisco
- Pollo, Pato, o Pavo (Aves de corral)
- Cordero
- Huevos
- Jamón o puerco

Productos Lácteos (la leche de vaca, cabra o de oveja tienen muchas:

- Queso
- Crema
- Leche
- Yogurt

Aunque habichuelas y chícharos provienen de las plantas, son alimentos altos en proteínas y deben ser limitados o evitados. Ejemplos son:

- Frijol de ojo negro
- Humus
- Judías Pintas
- Leche de Soya
- Frijoles Cannellini
- Porotos Rojos
- Arvejas
- Tofu
- Garbanzos
- Lentejas
- Soya
- Frijoles Blancos

Además de ser un peligro de asfixia para niños pequeños, las nueces también son altas en proteína. Evite lo siguiente:

- Almendras, Mantequilla de almendra
- Anacardos, Mantequilla de Anacardos
- Tuercas de la Avellana
- Piñones
- Nueces de Brasil
- Maní, Mantequilla de Maní
- Semillas de Calabazas, Pepitas
- Avellana
- Coco
- Nueces Macadamia
- Nueces Pecanas
- Semillas de Girasol, Mantequilla de Semilla de Girasol

CONSEJOS: Leche de nueces, como almendra o leche de coco, son más bajas en proteína que la leche animal y a veces puede ser utilizada como sustituto de leche en una taza o al cocinar.

Recuerde revisar las etiquetas de los alimentos o de otras fuentes confiables para el contenido de proteínas en los alimentos antes de ofrecérselos a su bebé.



BOLSAS

Las bolsas de compresión se han convertido en una manera popular para envasar alimentos para el bebé con poco reguero. Estas son meriendas portables, divertidas; pero no le enseñan a su bebé la nueva habilidad de comer de una cuchara. Una bolsa de compresión utiliza la misma habilidad como chupar de un biberón. Además, como el biberón, una vez que el bebé ha succionado en la bolsa, sólo es seguro por una hora y luego deben desecharse.

CONSEJOS: Si su bebé no suele terminar toda una bolsa en una sola sesión, exprima una pequeña cantidad en un recipiente y guarde el resto para más tarde.

Refrigere una vez abierto, si no ha terminado.

Tírelo después de una hora.



COMIDAS BAJAS EN PROTEINAS

Cambrooke ofrece alimentos bajos en proteínas para permitir que la dieta de su niño(a) sea similar al resto de la familia. Estos también son buenas comidas para comer con los dedos. Agregue frutas y vegetales para completar la comida. Ejemplos son:

Desayunos

- Use la imitación de huevos (Eggz) o Cheddar Wizard o ralladuras de Queso (Cheese Shreds) bajo en proteínas para hacer una tortilla.
- Haga tostadas de queso con Homestyle Sliced White Bread (pan blanco) de quesos individuales (Cheese Singles) de Cambrooke en una variedad de sabores.
- Panqueques o waffles hechos de MixQuick.
- Barras de desayuno manzana arándanos azules.
- Toaster Topz - Banana Chip.



Almuerzo / Cena

- Camburgers or Tweekz se pueden cortar en trozos más pequeños.
- Brooklyn Dogs, cortados a la mitad, para hacer piezas de media luna.
- Pastas rellenas, como raviolis de queso (Cheese Ravioli) o de espinacas (Portabella Spinach Ravioli).
- Periogis de papa y queso (Cheese Filled o Veggie Meatballs).
- Albondigas llenas de queso o vegetales (Cheese Filled or Veggie Meatballs).
- Bolsillos de queso con brócoli (Cheesy Broccoli Go! Pockets).
- Masala de vegetales (Vegetable Masala Medley Meals).
- Pequeño bolsillos de mantequilla de mani o pizza (Mini Pockets: PB&J o Pizza).

CONSEJOS: Encuentre más ideas en la sección de recetas en cambrooke.com.



La vida puede ser ocupada y Cambrooke está aquí para apoyarle durante la primera introducción de su bebé a la comida sólida. Hay una gran variedad de alimentos de baja proteína para explorar con su bebé. Si el bebé hace una cara infeliz o escupe un alimento nuevo por primera vez, no asuma que odian ese alimento. Dele una semana o dos para aprender nuevas habilidades y experimentar otros sabores y probar la comida otra vez. Usted nunca sabe cuando ese rostro infeliz se convertirá en una boca abierta y una sonrisa. Al final, usted tendrá fotos divertidas e historias para compartir y reírse durante años venideros.

Este manual debe utilizarse como una guía, pero siempre consulte con su Equipo Metabólico si usted tiene preguntas.

PARA ORDENAR: cambrooke.com o 866 456 9776, opción 2



CAMBROOKE – Cuidado Integral del Niño

✔ fórmula ✔ alimentos bajos en proteína ✔ reembolso

¡Visite nuestra página de internet!

En cambrooke.com, usted puede:

- **ORDENAR** sus favoritos (o llame al 866 456 9776, opc 2)
- **APRENDER** cómo hacer recetas de bajas proteína
- **VER** videos de cocina de comidas bajas en proteínas
- **COMPARTIR** un testimonio
- **RECIBIR** los últimos descuentos
- **SOLICITAR** una muestra de la fórmula*



866 456 9776 cambrooke.com info@cambrooke.com

PUBLICADA EN SEPTIEMBRE DEL 2016

*Debe ser aprobado por un Profesional de la Salud

© Cambrooke Therapeutics, Inc. Todos los Derechos Reservado.