



Su bebé: un hermoso regalo del cielo



“Que nuestros hijos sean como plantas crecidas en su juventud; nuestras hijas como las esquinas labradas a manera de las de un palacio”. Salmo 144:12

“La lección aprendida, los hábitos formados durante los años de la infancia y la niñez, tienen mucho, más que ver con la formación del carácter y la dirección de la vida, que todas las instrucciones y entrenamientos de los años posteriores .

“No se puede exagerar la importancia de la educación temprana de los niños .Las lecciones que aprende el niño en los primeros siete años de vida tienen más que ver con la formación de su carácter que todo lo que aprende en los años futuros”.

White, Conducción del niño, págs. 170, 171.

“INSTRUYE AL NIÑO EN SU CARRERA, AUN CUANDO FUERE VIEJO NO SE APARTARÁ DE ELLA”. PROVERBIOS 22:6

¡Qué maravillosa y sagrada es la responsabilidad que descansa en los padres! La siguiente cita es tomada del capítulo *La madre* en el libro *Life at its Best!*. Es una de mis favoritas y ha sido una inspiración para muchas madres. Sería bueno repasar ese capítulo a menudo.

“La tarea de la madre a menudo parece ser un servicio sin importancia. Es una obra que raramente es apreciada. Otros saben muy poco de los muchos cuidados y cargas de la madre. Sus días están ocupados con una serie de pequeños deberes que requieren esfuerzo paciente, autocontrol, tacto, sabiduría y amor abnegado; sin embargo, no se puede ufanar de lo que ha hecho como si fuese u o gran logro. Sólo ha mantenido las cosas de la casa en orden; a menudo preocupada o perpleja, ha tratado de hablarles bondadosamente a los niños, mantenerles ocupados y felices, guiar los pies en la senda correcta. Siente que no ha logrado nada. Pero no es así. Los ángeles celestiales observan a la madre agotada, notan las cargas que lleva día tras día. Su nombre puede no haberse escuchado en el mundo, pero está escrito en el Libro de la Vida del Cordero. ¡Ninguna otra obra puede ser igual en importancia a la suya! E. G. White

Puntos que los padres deben considerar

1. El mejor alimento para los bebés es el alimento provisto por la naturaleza—la leche materna.
2. Al niño debe dársele comida sólo a intervalos regulares—la educación debe comenzar con el bebé en brazos de su madre.
3. No debe dársele dulces, ni alimentos de personas mayores por ser incapaz de digerirlos.
4. El cuidado y regularidad en la alimentación promoverán la salud y asentarán las bases de los hábitos para los años venideros.
5. No debe comerse nada entre comidas. La irregularidad en el comer destruye el tono sano de los órganos digestivos.
6. Mientras más tranquila y sencilla sea la vida del niño más favorable será su desarrollo físico y mental.
7. Todo lo que rodee al niño debe mantenerse limpio y fresco. Durante las horas de sueño o vigilia, debe respirar una atmósfera pura y vigorizante.
8. Que la hora de la comida sea un tiempo de alegría. Que todos los rayos solares del amor posible penetren su corazón y prevalezcan en toda la casa.
9. La primera educación que los niños deben recibir de la madre en la infancia debe ser en relación con su salud física.
10. La verdadera reforma debe comenzar con la madre antes del nacimiento de sus hijos. Si los padres dan el ejemplo correcto y proceden a base de buenos principios, los niños seguirán el ejemplo.

Tengamos niños saludables

- La leche materna es *superior a* cualquier otra clase de leche para los bebés. Suple todas las proteínas necesarias, así como vitaminas y minerales, y está mejor adaptada a las necesidades del bebé en forma *fresca, limpia, tibia, económica y libre de bacterias*. Aunque las fórmulas infantiles pueden aproximarse a la composición de la leche materna, ninguna fórmula puede transferir los anticuerpos presentes en la leche materna, ni satisfacer el instinto maternal de amamantar a su hijo.
- Los hábitos de regularidad y disciplina en el comer deben comenzar con el bebé al pecho de su madre. Muchos son los niños que hoy sufren de hábitos alimenticios pobres e irregulares. Los buenos *hábitos* en el comer se *desarrollan*; no se heredan ni necesitan ser inculcados en el niño mientras todavía sea joven. La nutrición es de singular importancia durante los años tempranos de crecimiento rápido y desarrollo.
- Debiera darse atención a la educación de los hábitos y apetitos del niño con respecto a los alimentos nutritivos y saludables. Su comida debe ser sencilla y en la forma más natural que sea posible e impartida a horas regulares, sin *nada* entre comidas.
- La *dieta y hábitos* de la madre durante el embarazo y lactancia afectarán en gran manera su producción de leche. Debe cuidarse que la dieta incluya una abundante variedad de alimentos naturales saludables cuidadosamente escogidos y combinados.

Modos de aumentar la leche materna

- Consuma abundantes germinados (alfalfa, mung, lentejas, soya, fenogreco)
- Use cereales integrales (mala, trigo sarraceno, mijo, avena) —sírvalos en el desayuno en lugar de cereales refinados y azucarados.
- Tome 8 a 10 vasos de líquido por día—agua pura, caldos de vegetales, tés herbales.
- Tome 3 a 4 vasos de leche de soya o una gacha (atole) de avena. (vea la receta).

- Incluya en la dieta una generosa cantidad de ajonjolí, semillas de girasol vegetales de hojas verde oscuros, vegetales marinos, ensaladas crudas, de cerveza fortificada.
- Obtenga suficiente descanso nocturno, y, si es posible, una siesta durante el día.
- Mantenga una actitud tranquila y reposada al dar el pecho al bebé.



Gachas (atoles) de avena para madres lactantes y Buenas para los bebés también

- Calientese suavemente durante 20 minutos.
1 pizca sal
Bátase con un batidor manual o licuese y cuélese.
Mezcle y agregue:
2 cucharaditas miel i cucharada leche de son en polvo
Tómese tibio para estimular el flujo de leche.
Para nutrición adicional, agréguese un puñado de germinados de alfalfa y licuese.

Fórmulas a base de alimentos naturales (Para bebes que han sido destetados)

**Nota: (El destete debe de ser gradual y generalmente para fin del 14 mes)
Todas las fórmulas se preparan en la licuadora y se pasan por un colador fino. La pulpa que quede podrá usarse en cereales, asados y galletitas.**

<input checked="" type="checkbox"/> # 1 ½ taza coco 1/2 taza almendras 2 cucharadas tahini de ajonjolí ¼ cucharadita lecitina (opcional) (para leche más cremosa)	<input checked="" type="checkbox"/> # 2 ½ taza almendras ½ tazas de nueces de marañón o ajonjolí. 4 tazas agua pura 2 cucharadas miel
<input checked="" type="checkbox"/> # 3 1 taza de leche de soya en polvo. 2 tazas de tahini de ajonjolí 4 tazas de agua 2 cucharadas de miel Unos granitos de sal.	<input checked="" type="checkbox"/> # 4 ½ taza de coco ½ taza de almendras 2 cucharadas de tahini de ajonjolí. 5 dátiles 5 tazas de agua.
<input checked="" type="checkbox"/> # 5 4 tazas agua de soya (véase la receta)	

1 cucharadita salvado de arroz 1 cucharada semillas de girasol y ajonjolí Miel a gusto	
--	--

Nota: Para la composición y valor nutritivo de las nueces, véase el capítulo sobre Nueces y Semillas. Para pelar almendras vea el capítulo sobre Misceláneos.

Bebidas para el bebé

- 1. Jugo de naranja o piña fresco (se puede diluir) después de 3 o 4 meses.
- 2. Agua pura. Se puede endulzar con melaza, malta de cebada o miel.
- 3. Tes herbales (nébeda y trébol) se les pueden dar entre comidas.
- 4. Agua de arroz natural o cebada, caldos vegetales.
- 5. Jugo de manzana o licuados y bebidas de frutas frescas (vea bebidas)
- 6. Gachas de avena y trigo integral. (Recetas provistas)
- 7. Fórmulas para bebés (complementarias, preferiblemente administradas en una taza después de la comida—no diseñadas para sustituir la leche materna)
- 8. Nunca le dé alcohol, sodas, café o té.

Las bebidas se administran mejor de ½ a 1 hora antes de la hora de la comida (fórmulas y gachas mejor después de la comida)

Los bebés que son alimentados apropiadamente y ceñidos a un horario no tendrán cólicos. Sin embargo, si su bebé sufre de cólicos ocasionales, los tés de las hierbas arriba mencionados a menudo les traerán alivio.



Los plátanos son para el bebé

El plátano es un alimento sólido ideal para el bebé. Buena fuente de vitaminas y minerales—Contiene vitaminas A, C, B1, B2, niacina, magnesio, calcio, hierro, potasio y otros elementos nutritivos. El plátano satisface y se digiere fácilmente, pero debe estar maduro. Contiene azúcares naturales, una buena fuente de energía para el bebé y fibra para ayudar a mantener las funciones digestivas normales.

Los plátanos vienen empacados por la naturaleza de modo que ni el polvo, ni las bacterias, ni los atomizadores penetran hasta el interior de la fruta.

Madure el plátano a la temperatura normal para un sabor y consistencia ideal. El plátano se puede rebanar a lo largo y secarse. Estas se pueden almacenar y son excelentes para masticar. Una vez completamente maduros se pueden majar, colar o licuar en las siguientes combinaciones:

<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + aguacate	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + jugo de bayas	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + melocotones	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + peras
<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + papaya	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + mango	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + dátiles	<input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANOS + ciruelas

Pruebe congelar porciones individuales (en la bandeja para cubitos de hielo). Fácil de usar

cuando se esta de viaje. Sólo descongele y sirva.



Frutas para el bebé

Cuando los bebés tienen 3 a 6 meses de edad ya pueden disfrutar de muchas frutas licuadas. Un buen comienzo es con aguacate; estos pueden ser majados y colados con plátano maduro. Esta puede ser la comida regular del bebé cada día. Las frutas maduras (naturalmente dulces), no necesitan endulzarse. Pruebe algunas de estas combinaciones. No necesita comprar purés procesados con azúcar. Simplemente tome las frutas frescas y mézclelas en su licuadora. Su bebé tal vez no sea gordo, pero sí saludable.

Utilice sólo frutas completamente maduras; sirva porciones pequeñas (1-2 cucharaditas) al comienzo.

Déle al bebe las frutas antes de la leche.

1. Aguacate + plátano	2. Aguacate + pera	3. Aguacate + puré de manzana	4. Melocotones + peras
5. Peras + caqui (níspero)	6. Fresas + plátano	7. Puré de manzana + caqui (níspero)	8. Puré de manzanas + peras
9. Ciruelas pasas (puré)	10. Albaricoques + ciruelas pasas	11. Albaricoques + piña	12. Manzanas ralladas + plátanos

Cuando su bebé ya esté suficiente grande como para ingerir cereales, sólo tiene que mezclar el cereal con la fruta.

Véase el capítulo sobre frutas para otras combinaciones sencillas de frutas.



Galletitas para el bebé durante la dentición

Mezcle:

½ taza de miel (o parte melaza)

¼ taza de aceite

½ taza de leche de soya o nueces

Agréguesele y mezcle:

½ cucharadita sal

1/2 cucharadita sustituto de canela o

¼ cucharadita vainilla

¼ cucharadita anís molido

Mezcle y amase bien la harina. La masa debe dejar dura. Rómpase en porciones del tamaño de una nuez y enróllese con las manos hasta alcanzar el tamaño de 2 pulgadas de largo. Aplástese con una espátula hasta el grosor de ¼ de pulgada. Hornéese a temperatura baja—275 –300 grados por 25 minutos. Sale una docena de galletas..

Papilla o gacha de harina integral

“Muy sabrosa y sana” *Régimen alimenticio*, pág. 373.

Buena para el bebé cuando comience a comer cereales. Use la harina integral gruesa. Póngase a hervir en la misma proporción como para la gacha de avena. Cuélese. Añada leche mientras todavía a esté caliente.

Agua de arroz

Guárdese el agua en que se cuece el arroz o la cebada. Añádase a la fórmula, las frutas o los vegetales del bebé.

Vegetales para el bebé

Su bebé puede comer vegetales desde los 6 meses de edad. Ponga los vegetales al vapor hasta que estén tiernos y haga un puré en la licuadora. Los vegetales frescos de la huerta son lo mejor cuando están en temporada—de otra manera se usarán los congelados. Úsese poca o ninguna sal. Los bebés no toleran bien la sal. Pruebe mezclar los siguientes alimentos en la licuadora. Cuando el niño ya haya crecido, algunos cereales podrán mezclarse con los vegetales.

Sopas para el bebé

Su bebé disfrutará de las siguientes sopas con pedacitos de pan seco mojados en la sopa. (O májese el pan en la sopa con un tenedor.) Estas sopas son una buena forma de incluir proteínas en la dieta. La carne y los huevos, que a menudo son recomendados para los bebés de pocas semanas, no el mejor plan. Los bebés se sostienen mejor con alimentos naturales tanto como lo hacen los adultos. Cuando el bebé tiene alrededor de 1 año se le pueden añadir los siguientes alimentos. Para proteína adicional el tofu puede agregarse a todas las sopas. . .

1. Sopa de guisantes (agréguele
2. Sopa de cebaba
3. Sopa de vegetales del jardín
4. Sopa de vegetales con arroz almendra con aguacate
5. Caldo de cebada (añádale germinado de alfalfa y lícuese añádale tofu majado)
6. Sopa de crema de apio
7. Caldo de crema de almendra con aguacate.

Licue las sopas en licuadora para una digestión más fácil. El germinado de alfa puede añadir a las recetas de arriba para nutrición adicional, también levadura de cerveza, algas marinas o tahini de ajonjolí.

Cuando su bebé tenga más años, se le pueden añadir otras sopas a su dieta; tales puré de frijoles. Para todas estas sopas las recetas aparecen en el capítulo de Sopas.

El bebé y los cereales

Cuando los bebés tienen alrededor de 10 meses de edad (cuando han salido los dientes) tienen suficiente tialina (amilasa en la saliva) para digerir almidones o cereales. No se recomiendan los cereales antes de esa edad. Hasta los 10 meses el alimento del bebé debe ser leche (preferiblemente del seno materno) y algunas frutas y pan endurecido (zwieback). (El pan endurecido se digiere más fácilmente y provee buena masticación y masaje para las encías y los dientes del bebé.)

Los cereales deben ser *bien cocidos* al vapor. Los cereales germinados requieren menos cocimiento pero debieran estar completamente tiernos para el bebé. Mézclense los cereales en una licuadora con leche de nuez o de soya—o alguna otra de las fórmulas provistas. Si se desea, endúlcese con ti melaza. Para una variedad sabrosa se puede usar azúcar de dátiles o frutas. Abajo aparecen algunas de las combinaciones posibles que encantarán a su bebé. Líquese licuadora hasta que esté bien suave.

<input checked="" type="checkbox"/> Arroz integral Cebada integral cocida al vapor Dátiles sin semillas Leche de nueces o soya	<input checked="" type="checkbox"/> Harina de maíz. Uvas pasas mojadas. Semilla de girasol. Leche de almendra.	<input checked="" type="checkbox"/> Mijo integral hervido al vapor. Ciruelas pasas remojadas. Leche de almendra.	<input checked="" type="checkbox"/> Trigo entero Dátiles sin semilla Ajonjolí Leche de soya o nueces.	<input checked="" type="checkbox"/> Hojuelas de trigo Uvas pasas remojadas Piñón Leche de almendras
<input checked="" type="checkbox"/> Cebada integral cocida al vapor Uvas pasas remojadas 1 cucharadita de semillas de linaza Lecha de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Avena cocida Dátiles sin semilla Coco rallado Leche de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Mijo integral hervido al vapor Dátiles o azúcar de dátiles Leche de coco o de nuez de marañón	<input checked="" type="checkbox"/> Centeno entero o en hojuelas Higos negros Lecha de almendras	<input checked="" type="checkbox"/> Cereal de granos mixtos Miel Leche de coco o de nuez de marañón o de almendras
<input checked="" type="checkbox"/> Trigo sarraceno Semillas de linaza Azúcar de dátiles Leche de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Granola cruda de Rosalía Leche de almendras, mantequilla de dátiles (mézclase en una procesadora de alimentos y añádale leche de dátiles)	<input checked="" type="checkbox"/> Cebada al vapor Dátiles picados Tahini de ajonjolí	<input checked="" type="checkbox"/> Cereal de granos mezclados Albaricoques no sulfatados Leche de nuez de marañón o de almendras	<input checked="" type="checkbox"/> Avena Puré de manzana Semilla de girasol molida Leche de soya (si se necesita)
<input checked="" type="checkbox"/> Granos germinados (al vapor) Albaricoques / manzanas Leche de soya o de almendra y ajonjolí				

A propósito, si sobra algo cuando su bebé haya terminado, estoy seguro que a Usted también

le encantará.

“Que todo padre y madre reconozcan que cuando su hijo tiene de edad, ya han hecho más de la mitad de todo lo que harán por su carácter.” Horacio Bushnell

Tomado de Una buena cocinera Diez Talentos, Págs. 48-56

23/10/2009