

la revista de

# PULEVA *salud*

gratuita • [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)

Con el aval de las principales Sociedades Médicas Españolas

**SORTEO**  
50 lotes  
de alimentos  
infantiles

# Especial Alimentación Infantil

Incluye información y consejos  
prácticos para alimentar al  
bebé desde su nacimiento.

Desde  
**6**  
meses  
le va, le va, le va



le va



## LLEGA LA PAPILLA MÁS ESPERADA: LA QUE MENOS HACE ESPERAR.

PULEVA Peques PapiYa! es la primera papilla lista para tomar con cuchara. Una rica mezcla de Papillas PULEVA de Cereales y PULEVA Peques 2 Leche de Continuación que hará las delicias de los más pequeños.

UNA OPCIÓN CÓMODA, SANA Y SEGURA DE ALIMENTAR A TU BEBÉ **Ya!**

Gracias a su formato innovador puede ser consumida en cualquier momento a temperatura ambiente, y también caliente en tan sólo 45" en el microondas.

Hay 3 sabrosas variedades:

- Cereales Sin Gluten
- Multicereales
- Multicereales con Miel



Todo sobre PULEVA en [www.PULEVA.es](http://www.PULEVA.es)  
Y para saber más sobre el embarazo y la nutrición del bebé visitanos en [www.PULEVA.salud.com](http://www.PULEVA.salud.com)



#### 4 / LACTANCIA MATERNA

Lo mejor para ti y tu bebé



#### 6 / LACTANCIA ARTIFICIAL

Alimentación durante el primer año de vida



#### 9 / ALIMENTACIÓN SÓLIDA

Orden de introducción de los alimentos en el bebé



#### 12 / Y ADEMÁS...

Todo para el cuidado de los peques en [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)



#### 14 / COMUNIDAD PULEVAsalud

Cita con el pediatra y promoción on-line



#### 15 / COMUNIDAD PULEVAsalud

Foros, boletín y mucho más

la revista de  
**PULEVAsalud**

## Alimentar a tu bebé

En la escena de una madre dándole el pecho a su hijo se resume toda la ternura de la maternidad. Está más que comprobado que la lactancia materna es la alimentación ideal para el bebé. No sólo le aporta beneficios para su desarrollo inmediato sino que sus efectos se prolongarán a lo largo de toda su vida. Además, no sólo beneficia al bebé sino también a la madre.

La recomendación de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que la lactancia materna se mantenga al menos durante los primeros 6 meses de la vida del lactante de forma exclusiva. A partir de esta edad, según la OMS, la leche materna debe suplementarse con otros alimentos para adaptar la alimentación del bebé a sus necesidades nutricionales y sugiere mantener esta forma de alimentación hasta los 2 años.

Como las necesidades nutricionales y energéticas de los bebés varían a medida que van creciendo, es importante darle una alimentación adaptada a cada momento. Sin embargo, la introducción de la alimentación complementaria no debe hacerse ni antes ni después de los seis meses de edad, época en que los mecanismos de regulación de ingesta están suficientemente establecidos y aumentan las necesidades del bebé.

Tanto para los lactantes que no han podido alimentarse al pecho como para quienes sí han podido hacerlo, la investigación ha permitido el desarrollo de fórmulas artificiales adaptadas, que aportan los nutrientes que los niños necesitan en cada etapa de la vida.

Mamá: si estas pensando en dar a tu hijo lo mejor, no dudes en darle el pecho y prolongalo todo el tiempo que las circunstancias te lo permitan. Le estarás dando la mejor leche que puede tomar, un tesoro para su salud de ahora y un seguro para su salud futura.

Si no puedes hacerlo, acude a leches adaptadas de calidad detrás de las que existan estudios científicos, encaminados a acomodar la leche artificial a las necesidades del bebé en cada momento de su desarrollo. De este modo, tendrás a tu alcance una leche lo más parecida en todos los sentidos a la que tú le darías.

Edita: Puleva Salud, S.A.

[www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)

Con la colaboración de

Sociedad Española de Nutrición

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Sociedad Española de Nutrición

Básica y Aplicada

Asociación Española de Pediatría

Sociedad Española de Ginecología y

Obstetricia

Fundación Española de Medicina Interna

Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades metabólicas óseas

Fundación Europea Mujer y Salud

Fundación de Hipercolesterolemia Familiar

Coordinación equipo médico

Ana María Roca Ruiz

Coordinación editorial

Jorge Oliva Álvarez

Han colaborado en este número

Juan Antonio Molina Font

Luis Miguel Puello Pavés

Diseño gráfico

Redondel

Fotografía:

JupiterImages Corporation

Coordinación PULEVAsalud

Miguel G. Cuesta

Administración de Sistemas

Raúl Ortega Huertas

Desarrollo

David Guerrero Rodríguez

Diseño web

M<sup>ra</sup> Carmen Alonso Castilla

Alejandro Rosales Sánchez

Puleva Salud

Camino de Purchil, 66

18004 Granada

T. 958 240 100

[info@pulevasalud.com](mailto:info@pulevasalud.com)

# Leche materna: lo mejor para ti y tu bebé

La forma más natural y recomendable de alimentar al lactante es mediante la lactancia materna. La alimentación al pecho materno comporta para el niño numerosos beneficios, y no existe ninguna duda sobre su carácter saludable.

**Dr. LUIS MIGUEL PUELLO PAVÉS**  
Médico Pediatra | PULEVAsalud

## Beneficios para el bebé

### Beneficios emocionales

La lactancia materna contribuye a crear un vínculo entre la madre y su hijo. El contacto físico con la madre para un recién nacido le ayuda a sentirse más seguro.

### Beneficios nutricionales y en el crecimiento

No existe una leche mejor para el bebé que la de la madre.

- La leche materna es la alimentación más completa para los lactantes.
- La leche materna tiene la composición ideal para el bebé aportando la cantidad ideal de agua, azúcares, grasa y proteínas que el bebé precisa para un crecimiento y el desarrollo óptimo. Evita también una ganancia excesiva de peso por lo que previene la obesidad en edades posteriores.

- La digestión de la leche materna, generalmente, es mejor que la de las leches artificiales.
- Los lactantes prematuros se desarrollan mejor cuando son amamantados que cuando se les alimenta con leche artificial.
- Algunos estudios sugieren que los niños alimentados con leche materna presentan un mayor desarrollo cerebral y mayor inteligencia que los que son alimentados con leche artificial.

### Beneficios relacionados con la inmunidad

- La leche materna posee anticuerpos que protegen a los lactantes frente a las bacterias y los virus. Los bebés alimentados con leche materna combaten mejor las infecciones víricas y bacterianas.
- La lactancia materna parece dis-

minuir el riesgo de presentar alergias. La prolongación de la lactancia materna hasta, al menos, los cuatro meses protege contra el asma y la atopia.

- Hay estudios que indican que la respuesta inmunológica en las vacunaciones es mejor en los lactantes amamantados.

### Beneficios ante enfermedades crónicas

Múltiples estudios sugieren que los lactantes alimentados con leche materna pueden presentar menor incidencia de enfermedades crónicas como diabetes, celiaquía, enfermedad inflamatoria intestinal y asma.

### Beneficios odontológicos

- La lactancia ayuda al desarrollo correcto de los músculos faciales y los huesos maxilares del bebé.
- Evita las caries del biberón.

## Beneficios para la madre

### Beneficios emocionales

- Las madres que amamantan pueden tener más confianza en sí mismas y mayor unión con sus bebés.
- El amamantar exige que las madres dediquen algún tiempo de tranquilidad para ellas mismas y sus bebés.

### Beneficios físicos

- Al amamantar la madre gasta calorías, haciendo más fácil bajar los

kilos ganados durante del embarazo.

- Amamantar ayuda también a que el útero vuelva a su tamaño original. También disminuye las hemorragias que pueda presentar la mujer después del parto.
- La madre que amamanta retrasa el comienzo de la ovulación normal y los ciclos menstruales.

• Amamantar disminuye el riesgo de cáncer de mama y puede disminuir el riesgo de cáncer de ovario.

• La madres lactantes tienen menor probabilidades de desarrollar artritis reumatoide que las mujeres que no dan el pecho a sus hijos, según un estudio de un equipo del *Brigham and Womens Hospital*, de Boston (Estados Unidos) publicado en *Arthritis and Rheumatism* 2004;50:3458-3467

## Otros grandes beneficios

La leche materna siempre está dispuesta. Se encuentra limpia y en las mejores condiciones de frescura. También, en el mejor envase (no hay que esterizarlo, transportarlo ni prepararlo) y con la mejor tetina (la más adaptable, de consistencia ideal, no se rompe, al succionar el pecho el niño traga menos aire que con la mejor de las tetinas).

Además, está siempre a la temperatura ideal y con la composición ideal para cada momento del día y para cada día (se sabe que su composición varía según la hora del día, el momento evolutivo del pequeño e incluso la estación del año).



[www.PULEVASalud.com](http://www.PULEVASalud.com)

### Lactancia materna

Composición, consejos de extracción, duración, posturas para dar el pecho, dieta y cuidados para la madre...

[Ir a la sección](#)

### Foro sobre el bebé


Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los bebés.

[Ir al foro](#)

# Alimentación durante el **primer año de vida**

Prof. Dr. JUAN ANTONIO  
MOLINA FONT

Catedrático de Pediatría  
Universidad de Granada

A man in a dark suit and tie is smiling and feeding a baby with a clear plastic bottle. The baby is lying on its back, looking towards the camera. The background is a plain, light color.

La recomendación de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que la lactancia materna se mantenga al menos durante los primeros 6 meses de la vida del lactante de forma exclusiva, si bien sugiere mantener esta forma de alimentación hasta los 2 años. Tanto para los lactantes que no han podido alimentarse al pecho como para quienes sí han podido hacerlo, la investigación ha permitido el desarrollo de fórmulas artificiales adaptadas, que aportan los nutrientes que los niños necesitan en cada etapa de la vida.

Así, tras la leche materna o una leche de inicio, se pasa a introducir una leche 2 o de continuación y, a partir del año, una leche 3. Vamos a conocerlas con más detalle.

## Leches de inicio: hasta los 4-6 meses

La primera alimentación del recién nacido, cuando la lactancia materna no es posible, se lleva a cabo mediante un tipo de fórmula láctea que se denomina de inicio o adaptada. Están destinadas a cubrir las necesidades nutritivas del lactante hasta los 4-6 meses. **Se pueden tomar incluso hasta el año**, pero lo habitual es acudir a partir de los cuatro o seis meses a otro tipo de fórmulas denominadas de continuación, formando parte de una dieta mixta.

Se fabrican teniendo como modelo básico la leche de mujer y se consideran **adecuadas para la fisiología del recién nacido y del lactante pequeño**. Una vez reconstituidas, deben cubrir todas las necesidades nutritivas del lactante desde los 0 a los 4-6 meses, aunque pueden utilizarse, complementadas con otros alimentos, hasta el año de edad.

A pesar de todas estas modificaciones la fórmula de inicio **difiere todavía mucho de la leche de mujer**. Las proteínas son

heterólogas y de menor valor biológico; faltan componentes proteícos menores como las defensas (inmunoglobulinas), lactoferrina, nucleótidos, etc.; las grasas son peor aprovechadas, ya que su composición es distinta y falta el elemento que ayuda a digerirla (enzima lipasa); no existen diversos oligosacáridos, ni ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, etc.

Muchas de estas diferencias parecen hoy totalmente insalvables y hacen de la leche de mujer un alimento único.

## Leches de continuación: a partir de los 6 meses

Llamadas también de continuación, están indicadas como parte líquida de la dieta del destete para lactantes **a partir del 6º mes y para la alimentación de niños de 12 a 36 meses** como parte de una dieta diversificada.

Estas leches se basan en que a partir de los 4-6 meses la capacidad funcional del aparato digestivo, la actividad de las en-

zimas y la función excretora renal han alcanzado un nivel muy superior al existente en el recién nacido y más semejante al del niño mayor. Por tanto, es posible prescindir a partir de esta época de las fórmulas de inicio más complejas y costosas.

Antes de pasar a una leche 3 o leche de crecimiento, son aconsejables estas fórmulas "de continuación" que **apor-**

**tan los requerimientos mínimos de los nutrientes esenciales**.

Esto es de gran interés, tanto si esta leche es el alimento único que recibe el lactante, como si es utilizada como alimento complementario en una lactancia mixta, ya que la leche de mujer a partir de esta época empieza a ser insuficiente en algunos nutrientes.

## Leche 3: a partir de 1 año

La leche 3 constituye un complemento ideal en la alimentación del bebé a partir del año de vida, porque **su composición está adaptada siguiendo las recomendaciones nutricionales para niños de esta edad**. En líneas generales, suelen incluir en su composición:

- Ácidos grasos **Omega 3 DHA**, un ácido graso que se encuentra en la leche materna y que la madre aporta a través de la placenta durante la gestación, y luego durante la lactancia. Su aporte es esencial para el desarrollo del sistema cognitivo y visual del bebé.

- El aporte de Proteínas adecuado.
- Hierro, Calcio, Vitaminas y otros Minerales.
- Yodo, que favorece la evolución intelectual del niño.
- Ácido Oleico y Ácidos Grasos Esenciales, que contribuyen al desarrollo físico e intelectual del niño.

Además, hay algunas que aportan Colina, nutriente semiesencial en la infancia y componente fundamental del sistema nervioso. La leche de vaca tiene un elevado contenido de proteína, lo que implica cierto riesgo de pro-

vocar incrementos de urea en plasma sanguíneo y una sobrecarga renal por exceso de solutos. Por este motivo, diferentes organismos internacionales de la salud y de la nutrición, recomiendan el consumo de fórmulas infantiles en las que haya reducido el contenido proteínico.

Estas leches son el **escalón previo a una categoría posterior, las leches de energía y crecimiento**, cuyo perfil nutricional está adaptado a la mayor demanda de energía que el niño tiene a partir de los 3 ó 4 años.

## Leches líquidas: mayor seguridad y comodidad

Las leches 2 y 3 ya están disponibles en formato líquido y en envase de Tetra Brik. Esto supone una mayor seguridad en la conservación de la leche, al tiempo que aporta comodidad y practicidad a los padres de hoy, que demandan alimentos de alta calidad desde el punto de vista nutricional, cuya presentación favorezca un ahorro de tiempo a la hora de alimentar a su bebé.

### Leches especiales

En ocasiones nuestro bebé puede tener algún problema que le impide tomar la alimentación normal. Puede ser que tenga algún tipo de alergia, o que haya nacido antes de tiempo o, incluso, que tenga cólicos con relativa frecuencia. Este tipo de leches, al ser distintas y aunque cubran todos los requerimientos nutricionales, tienen que ser siempre administradas bajo la supervisión de un médico.

#### Alergia la proteína de la vaca

En estos casos se utilizan las leches con la proteína extensamente hidrolizada o las llamadas fórmulas semielementales. Estos tipos de leches infantiles presentan un escaso riesgo de sensibilización (producir la alergia), no inducen tolerancia (al cabo del tiempo la leche no deja de ser eficaz), aunque tienen como inconvenientes su sabor más amargo y el precio elevado, además de tener una alta concentración de proteínas para compensar la pérdida del valor biológico causada por la hidrólisis.

Otra alternativa son los preparados a base de soja. Al no contener proteínas de vaca no provocan sensibilización, aunque al ser la proteína de la soja también alergénica se puede producir rechazo (se crea también alergia a la proteína de soja). Al contener fitatos, puede entorpecer la absorción de algunos minerales, por lo que suelen estar enriquecidas en los mismos.

#### Fórmulas especiales para prematuros

Si nuestro bebé hubiera nacido antes de tiempo (prematuro) tendríamos las fórmulas especiales para prematuros que suelen ser de uso hospitalario.

#### Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa surge por una deficiencia en lactasa, enzima capaz de desdoblar la lactosa en glucosa y galactosa. Cuando no se digiere, no se puede absorber, queda en el intestino, introduciendo agua a este nivel. La flora bacteriana fermenta la lactosa no digerida, generando ácido láctico, CO<sub>2</sub> e H<sub>2</sub>, y por lo tanto, provocando alteraciones gastrointestinales (diarreas, gases, dolor abdominal, etc.). En los niños se produce la llamada intoleran-

cia primaria, que consiste en que el bebé tiene una baja concentración de lactasa al nacer o incluso carecer de ella, con lo que se produce una intolerancia completa. En este caso, la fórmula empleada es una leche en la que se sustituye la lactasa por maltodextrinas. Su inconveniente principal es el mal sabor.

#### Antiregurgitación (AR)

La regurgitación forma parte del proceso normal del bebé, siempre y cuando sea poca cantidad. Es la manera que tiene nuestro bebé de indicarnos que ha comido mucho. Siempre hay una pequeña cantidad de leche, mezclada con saliva que el niño "echa" después de la comida. Una de las causas posibles es la menor consistencia de las fórmulas infantiles si las comparamos con la leche materna. Para solventar este problema, existen las fórmulas antiregurgitación, que son más espesas y con menor contenido en grasa, que facilita el vaciamiento gástrico más rápido.

El cólico del lactante es un síndrome doloroso, o al menos displacentero, resultado de un trastorno del tubo digestivo, al que también se le ha denominado "gastroenterospatismo". Suele aparecer a partir de las dos semanas de edad. Hay que saber que es un trastorno benigno y que desaparece espontáneamente antes de los cuatro meses de edad. Se suelen utilizar las fórmulas anticólico que tienen proteínas parcialmente hidrolizadas, bajas en lactosa y con espesantes para intentar solucionar este cuadro con resultados variables.



[www.PULEVASalud.com](http://www.PULEVASalud.com)

#### Lactancia artificial

Leches de inicio y de continuación, leches especiales, cómo preparar los biberones, biberones y tetinas, errores más frecuentes...

[Ir a la sección](#)



#### Foro sobre el bebé

Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los bebés.

[Ir al foro](#)

# Orden de introducción de los alimentos en el bebé

Prof. Dr. JUAN ANTONIO MOLINA FONT

Catedrático de Pediatría  
Universidad de Granada

La introducción de la alimentación complementaria no debe hacerse antes de los cuatro a seis meses de edad, ni después de seis meses, época en que los mecanismos de regulación de ingesta están suficientemente establecidos. En este artículo te explicamos el orden en que se deben introducir los alimentos.

Los **alimentos fundamentales a tener en cuenta** son los siguientes:

- **Frutas.** Zumos, papillas o puré casero, compota, mezclas, papillas industriales.
- **Cereales.** Papillas dulces, pan, fideos y otros productos farináceos.
- **Legumbres, verduras y hortalizas.** Caldos, purés.
- **Carnes y pescados.** Ave, ternera, cerdo (jamón), hígado, sesos y pescados blancos.
- **Otros.** Huevos, arroz y mantequilla.

Estos alimentos serán administrados siempre de forma prudente y sucesiva y deben adaptarse a las condiciones nutritivas, constitucionales y ambientales de cada niño y zona geográfica. Cada nuevo alimento ha de introducirse individual y escalonadamente.

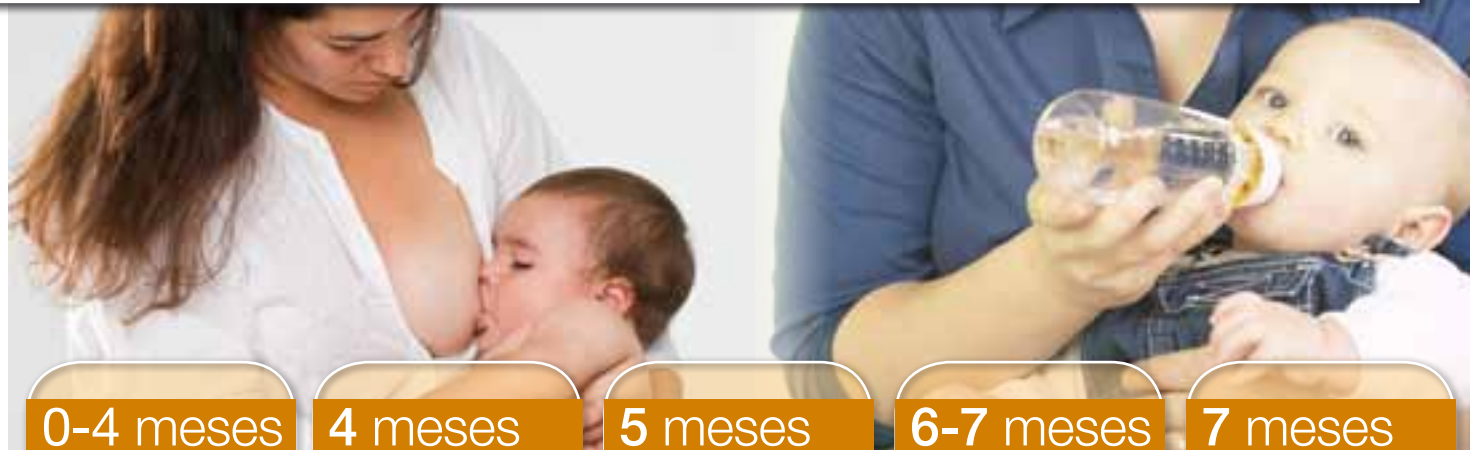
## Orden cronológico de introducción

Aunque existe un cierto consenso entre los pediatras con respecto al orden de introducción de la alimentación sólida, cada profesional puede adaptar las pautas a cada situación.

Además, la medicina es una ciencia en continua evolución y, en consecuencia, cualquier recomendación puede no ser completa o exacta, por lo que siempre se aconseja contrastar la información con otras fuentes.

Atendiendo a los protocolos de la ESPGHAN (Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica) y de la Asociación Española de Pediatría (AEP)-protocolos de Nutrición en Pediatría y, en concreto, de la alimentación del lactante sano-, la pauta dietética que se recomienda es la que se expone a continuación.

## Orden cronológico de introducción de los alimentos



### 0-4 meses

- **Leche materna** o leche de **inicio**

### 4 meses

- Leche materna o leche de inicio
- Primeras **papillas**: cereales **sin gluten** y arroz. Avanzado el cuarto mes, se le puede iniciar en un nuevo sabor: la fruta. La mejor opción es una papilla de frutas sin gluten.
- **Zumos de fruta** (en caso de estreñimiento se permite dar unas cucharaditas de zumo de naranja a partir de los 3 meses). Si las deposiciones son normales, se aconseja zumo de uva, pera y frutas frescas del tiempo.

### 5 meses

- Leche materna o leche de inicio.
- **Frutas y compota de frutas** (frutas como el plátano, la manzana y el membrillo son ricas en pectina y, por sus propiedades adsorbentes, son útiles en la diarrea del lactante)
- Avanzado el mes, se puede empezar con **papillas con gluten** (7 cereales, 8 cereales y miel, y multifrutas). Si tiene problemas de estreñimiento, la papilla de avena favorecerá las deposiciones. Pueden seguir introduciéndose variedades sin gluten.

### 6-7 meses

- Se puede introducir paulatinamente una **leche de continuación..**
- **Verduras y hortalizas** (patata y zanahoria)
- Se puede continuar con papillas con gluten (7 cereales, 8 cereales y miel, y multifrutas). Si tiene problemas de estreñimiento, la papilla de avena favorecerá las deposiciones. Pueden seguir introduciéndose variedades sin gluten.

### 7 meses

- Leche de continuación.
- **Carnes magras**: no importa la especie animal (cerdo, buey-vaca, cordero, cabra) ni la edad de la especie.

## Papillas listas para tomar

Una de las revoluciones más recientes en alimentación infantil ha sido la aparición de papillas listas para tomar. Teniendo en cuenta que las familias de hoy disponen de menos tiempo para todo, esta nueva gama de alimentos infantiles facilita la tarea de alimentar a los hijos sin renunciar a la salud y a los valores nutritivos de los alimentos. Preparadas para tomar en cualquier lugar, se presentan en envases monodosis y son una alternativa muy cómoda para alimentar al bebé.

### Primer alimento sólido que se ofrece al bebé

A partir de los seis meses, y siempre bajo la supervisión del pediatra, el primer alimento sólido que suele introducirse en la alimentación del bebé es la harina o papilla de diversos cereales, primero sin gluten y luego con gluten. Hoy día la preparación de una papilla siguiendo los métodos tradicionales (calentamiento de agua, mezcla de los cereales hasta conseguir

una disolución correcta, medición de la temperatura, mezcla con la leche reconstituida...), supone entre 5 y 10 minutos.

Cada vez se dispone de menos tiempo para todo y la alimentación suele ser una de las grandes perjudicadas por este problema. Hay empresas que entienden que los padres de hoy necesitan soluciones que les permitan facilitar la tarea de alimentar a sus hijos sin renunciar a la salud y a los valores nutritivos de los alimentos. Estas papillas listas para tomar con cuchara son el resultado de ese compromiso y de la apuesta permanente por la innovación.

### Con cuchara para aprender a deglutir

Sin duda, que se puedan ofrecer con cuchara es una ventaja para los padres. En la vida del lactante, habrá un momento en que el pediatra aconsejará que se empiece a ofrecer la papilla con cuchara y no con bi-



## 8 meses

- **Yogur y leches fermentadas**
- **Aceite de oliva** (preferiblemente virgen, que es el que debe usarse en la elaboración de cualquier papilla o puré)

## 9-10 meses

- **Yema de huevo**
- **Pescado blanco**
- **Legumbres** (guisantes)
- **Fideos**

## 11 meses

- **Verduras foliáceas:** lechuga, acelga, espinaca, col, coliflor y brócoli.

## 12 meses

- **Huevo completo**
- **Resto de verduras**
- **Queso fresco**
- **Pastas** y demás alimentos de la dieta familiar

## 13 meses

- **Leche de vaca**
- **Queso fresco.** El curado (más fermentado) no se aconseja hasta que el lactante alcance el año de edad.
- **Embutidos, foie-gras y patés.** En caso de no ser recomendados, no podrán ingerirse antes del año de edad como mínimo e incluso sería preferible retrasar su introducción en la alimentación hasta los dos años de edad.
- **Pan.** En lugar de pan, son preferibles las galletas.
- Legumbres y **frutos secos:** alubias, garbanzos, lentejas y frutos secos.
- **Soja**
- **Pescados grasos** (azules)
- **Huevo entero**
- **Mermelada**

Fuente: Elaboración propia a partir de las recomendaciones de la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica y Nutrición (ESPGHAN) y de los protocolos de nutrición en pediatría (alimentación del lactante sano) de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

berón. No es un capricho: el bebé tiene que aprender a mezclar el alimento con la saliva y a moverlo, desde la punta de la lengua hacia la parte trasera, para luego deglutir. En este necesario aprendizaje, estas papillas listas para tomar constituyen una alternativa muy útil y cómoda.

### Papillas cómodas y seguras, listas para tomar

Entre las novedades que aportan estas papillas, destacan su preparación para tomar directamente con cuchara y no con biberón, y que no requieren una preparación adicional. Basta con abrir el moderno vasito de polipropileno (apto para el microondas y reciclable) y dárselo al bebé. En caso de querer ofrecérselo caliente, tan sólo hay que introducir el vasito en el mi-

croondas, calentarlo en apenas 45 segundos y comprobar la temperatura de la papilla antes de dársela al bebé.

Estas papillas poseen un sabor muy agradable, calidad fundamental para ser aceptado por el paladar del bebé. Las variedades más frecuentes son cereales sin gluten (a partir de los cuatro meses), multicereal y multicereal con miel. Todas ellas tienen como base la leche de continuación.

Estos productos están sometidos a los más rigurosos procesos de fabricación y test para que lleguen en perfectas condiciones organolépticas y nutritivas a los consumidores más importantes: los bebés.



### Introducción a la alimentación sólida

Potitos a examen, ¿qué papilla le doy a mi bebé?, primer alimento sólido que se introduce al bebé, zumos, frutas y compotas en la dieta del bebé...

[Ir a la sección](#)



### Foro sobre el bebé

Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los bebés.

[Ir al foro](#)

y además...

# Todo para el cuidado de los peques en [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)

Los bebés necesitan toda nuestra ayuda y dedicación para llegar a valerse por sí mismos en el futuro. Cuidar su alimentación y prestarle atención en todos los aspectos de su vida cotidiana es fundamental. En PULEVAsalud.com te ofrecemos una amplia variedad de contenidos elaborados por pediatras, que te ayudarán en tan importante tarea.

## Primeras horas del bebé



Nada más nacer, los pediatras realizan una exploración médica completa al bebé, los padres rellenan un cuestionario en el hospital, le dan un nombre y lo inscriben en el registro civil. Una serie de trámites que si se conocen de antemano facilitarán las primeras horas con el bebé.

- **Test de Apgar: el primer examen de tu bebé**
- **Cómo inscribir a tu hijo en el registro civil**
- **El aspecto del recién nacido**

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)

## Desarrollo del bebé



El bebé crece y se desarrolla a un ritmo muy rápido durante los primeros meses. En esta evolución intelectual, del lenguaje, psicomotora, social, etc., los padres pueden ayudar y mucho. ¿Sabes cómo estimular el desarrollo de tu bebé?

- **Los reflejos normales en el recién nacido**
- **Omega 3 DHA para el desarrollo cognitivo de los niños**
- **Estimula la inteligencia de tu bebé**

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)

## Cuidados del bebé



En esta sección nuestro equipo de pediatría y psicología te ofrece consejos prácticos para cuidar adecuadamente a tu bebé. Te contamos cómo bañarlo, cómo conseguir que duerma de un tirón o en qué momento es propicio llevarlo a la guardería, entre otros temas.

- **Consultas de revisión del bebé**
- **10 consejos para que el bebé duerma bien**
- **Cómo bañar al bebé**

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)

## Ejercicios para el bebé

Tu bebé puede estar en forma casi desde el primer día. Te mostramos una serie de ejercicios que favorecerán su movilidad. Ahora bien, si no te encuentras en forma o tu bebé pesa demasiado, lo más prudente será que no los practiques.

**n tu niño y gana tono muscular**

- Lo que no debe olvidar una mamá deportista
- Consejos antes de entrenar con el bebé

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)



## Vacunaciones

Las vacunas son un arma de la medicina preventiva actual, ya que procuran un estado de inmunidad o defensa al niño frente a las enfermedades infecciosas. En esta sección puedes resolver todas tus dudas acerca de la vacunación de los más pequeños.

- Calendario vacunal
- Dudas frecuentes sobre la vacunación
- Las vacunas en la edad infantil

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)



## Importancia del juego en el bebé

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo intelectual del niño. Estimular al niño mediante el juego favorecerá el desarrollo de la inteligencia y de sus capacidades. Veamos cómo podemos jugar con nuestros hijos y cuáles son los juegos más apropiados a según la edad.

- Calendario vacunal
- Dudas frecuentes sobre la vacunación
- Las vacunas en la edad infantil

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)



## Enfermedades en el bebé

Los niños tienen unas características propias que los diferencian de los adultos y que determinan una particular manera de enfermar. Es muy interesante conocerlas para prevenirlas y para saber cuáles son sus síntomas iniciales para acudir al pediatra.

- Bronquiolitis
- Catarro de vías altas en los niños
- Cefalea en el niño

[Consultar todos los contenidos de la sección](#)



### Foro sobre el bebé

Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los bebés.

[Ir al foro](#)



# Cita con el pediatra en **PULEVAsalud.com**

PULEVAsalud.com organiza un encuentro con uno de nuestros expertos. El Dr. Francisco Gilo Valle, especialista en Pediatría y Puericultura, y autor de contenidos de secciones como "Bebé" e "Infancia", responde a las preguntas formuladas por los usuarios durante el mes de marzo.

### ¿Cuándo puedo enviar mi pregunta?

Del 1 al 31 de marzo de 2010

### ¿Cómo puedo enviar una pregunta?

Deja tu pregunta en el foro especial habilitado con el pediatra.

### ¿Cuándo responderá el pediatra?

El Dr. Francisco Gilo Valle responderá el miércoles 17 de marzo y el miércoles 31 de marzo una selección de las preguntas recibidas. El usuario, cuya pregunta sea respondida, recibirá una notificación por correo electrónico.

[www.PULEVAsalud.com](http://www.PULEVAsalud.com)

Envía tu pregunta

## Promoción

## Sorteo de 50 lotes de alimentación infantil

PULEVAsalud.com en colaboración con PULEVA Peques organiza el sorteo de 50 lotes de alimentación infantil. Para que la participación se considere válida, sigue las instrucciones en el foro habilitado para esta promoción.

### ¿Cuándo puedo participar?

Del 1 al 31 de marzo de 2010



**PARTICIPA**



## Los padres se ayudan mutuamente en los foros de **PULEVA**salud.com



¿Aún no conoces los foros de PULEVA salud.com? Es momento de que te acerques a ellos porque tienes un espacio para compartir inquietudes con otros padres. Foros sobre el bebé, los niños en edad de crecimiento y sobre los adolescentes, entre otros, te permitirán intercambiar impresiones, ayudar y que te ayuden.



### Foro sobre el bebé

Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los bebés.

[Ir al foro](#)

### Foro sobre los niños

Tu espacio para hablar sobre el cuidado y alimentación de los niños

[Ir al foro](#)

### Foro sobre el adolescente

Tu espacio para hablar sobre el cuidado, comportamiento y alimentación de los adolescentes.

[Ir al foro](#)

## Suscríbete al **boletín de bebé e infancia**



PULEVA salud.com te ofrece 13 boletines temáticos para que puedas estar al día de las novedades del portal. Ahora que los niños van a ser o son ya tu prioridad, tienes a tu alcance y de forma gratuita boletines sobre bebé e infancia, adolescencia e incluso si aún no ha nacido un newsletter sobre el embarazo que te ayudará a cuidarte cada día.



### Suscríbete a los boletines

Embarazo, bebé e infancia, adolescencia y muchos más...

[Suscripción gratuita](#)

## Y muy pronto...

### Un nuevo mundo para alimentar a tu bebé

Sigue atento a PULEVA salud.com, porque en las próximas semanas estaremos estrenando un nuevo mundo para ayudarte a cuidar a tu bebé y para que tengas las claves sobre cómo alimentarlo correctamente. Y todo ello en un formato innovador, para que recibas las recomendaciones de los expertos en pediatría, donde tú quieras y cuando tú decidas.



Desde  
**6**  
meses  
le va, le va, le va



le va

## PRIMERO MAMÁ. Y DESPUÉS TAMBIÉN.



La leche materna es por excelencia el mejor alimento que puede tomar el recién nacido porque satisface de forma natural sus requerimientos nutricionales.

Después del periodo de lactancia lo más recomendable es una leche de continuación que tenga como referente el perfil nutricional de la leche materna, como **PULEVA Peques 2**.

**PULEVA Peques 2** es una leche de continuación LISTA PARA TOMAR, más cómoda y segura, sin mezclas ni medidas. Directa al biberón.

Y además está enriquecida con:

- **OMEGA 3, DHA**, un ácido graso presente en la leche materna y que forma parte de las células del cerebro, ayudando al desarrollo de la función cognitiva.
- **Vitaminas**, para regular el funcionamiento de su organismo.
- **Calcio y fósforo**, para una correcta estructura ósea.
- **Hierro**, directamente implicado en el desarrollo del sistema circulatorio y nervioso.

[www.puleva.es](http://www.puleva.es)  
[www.PULEVA.salud.com](http://www.PULEVA.salud.com)



LISTA PARA TOMAR



  
ALICANTE  
2008-2009  
MEJORA AL MUNDO A VEZ