

Siendo de una importancia vital el saber dar con método la alimentación a los niños, damos hoy unos regímenes alimenticios que han sido comprobados a través de una larga experiencia. Comprende todo el proceso de alimentación durante la primera infancia

REGIMEN A

Niños hasta seis meses

Lactancia natural de preferencia. En lactancia artificial. En lactancia mixta.—Según prescripción facultativa.

REGIMEN B

Niños de seis meses a un año

Pecho o biberón, según sea su lactancia natural o artificial. Pecho y biberón en lactancia mixta. Dos veces al día, en vez del pecho, una papilla compuesta de leche de vaca, 200 gramos; azúcar, una cucharadita; fécula, una cucharadita; desleír, hervir diez minutos por lo menos.

(Féculas: harina de trigo, de avena, maizena, sémola, tapioca, arroz, arrowroot, gofio de trigo, gofio de maíz, maltarina, etc.)

En los lactados artificialmente, es necesario darles desde los tres meses, y aun antes, zumos de frutas (cucharaditas seis a ocho dos veces al día, de zumo de uvas, aséptico, de naranjas muy dulces, de pera y manzana).

En los que cumplan diez meses, además de los zumos de frutas, algunas cucharaditas de puré de compota de pera, manzana o ciruela (este último si van estreñidos). Puré de espinacas.

REGIMEN C

Niños de uno a dos años

Leche cada cuatro horas, 225 gramos. Una vez al día, en vez de leche, una papilla de leche con 240 gramos, dos cucharaditas de fécula y una de azúcar; hervir quince minutos. De catorce meses en adelante, las papillas tendrán una cucharada grande de fécula; hervir veinte minutos.

Otra vez al día un puré de patatas, hecho con caldo desgrasado completamente (el caldo con carne de ternera magra, patatas, zanahorias y puerros).

Pan tostado en rebanaditas muy delgadas.

Desde los quince meses, añadir al puré una yema de huevo muy fresca. (Observar con cuidado su tolerancia).

En los linderos de los dos años, deben tomar, después de la papilla con leche y del puré de compota, frutas muy picadas o aplastadas (plátanos aplastados, por ejemplo).

REGIMEN D. NUMERO 1

Niños de dos a cuatro años

Desayuno: Leche, 250 gramos, con cacao y avena, o leche con un poco de café o cacao, pan tostado con miel o mermelada o mantequilla muy fresca.

Comida: Caldo de verduras con sémola, tapioca o fideo fino. Un trozo de pescado blanco, cocido o al horno (merluza o lenguado). Una

compota hecha puré. El caldo se puede hacer también con carne magra, de preferencia de ternera.

Merienda: Pan y fruta, o pan y mermelada, o pan y miel.

Cena: Un puré de patatas, solo o mezclado con un poco de puré de zanahorias o de espinacas.

Compota y fruta.

El puré de patatas puede ser sustituido por otro de lentejas o judías. Pan de preferencia tostado, agua potable.

REGIMEN D. NUMERO 2

Desayuno: Leche, 250 gramos, con cacao y avena, o leche sola con un poco de café y cacao. Pan tostado, con miel o mermelada o mantequilla muy fresca.

Comida: Un puré, solo o mezclado de patatas, judías, lentejas, zanahorias y espinacas.

Dos croquetas de pollo o gallina. Arroz con leche o natillas. Fruta madura cocida.

Merienda: Pan y fruta, o pan y mermelada, o pan y miel.

Cena: Una sopa de leche con fécula y azúcar; compota y fruta. Pan tostado.

REGIMEN D. NUMERO 3

Niños de dos a cuatro años

Desayuno: Leche, 250 gramos, con cacao y avena, o leche sola con un poco de café o de cacao. Pan tostado, con miel o mermelada o mantequilla muy fresca.

Comida: Sopa de caldo desgrasado, con sémola, tapioca o fideo fino. Gallina, pollo o ternera asados, picados. Compota y fruta.

Merienda: Pan y fruta, o pan y miel, o pan y mermelada.

Cena: Un huevo pasado por agua; un puré de espinacas. Compota y fruta.

REGIMEN E

Niños de cuatro a siete años

Alimentos permitidos:

Sopa de caldo desgrasado, de carne o de verdura, con féculas. Leche hervida. Sopa de leche con féculas. Purés de todas clases. Verduras cocidas (judías verdes, acelgas, etc.). Espinacas en puré. Carnes blancas asadas. Pescado blanco cocido al horno. Criadillas. Mollejas. Mermeladas.

Frutas, cocidas o asadas. Frutas maduras, crudas, de preferencia no ácidas. Estos son los principales alimentos recomendados.

MENUS PARA UNA SEMANA

Lunes

Siendo muy interesante en la alimentación infantil la variedad de los alimentos y el equilibrio de la proporción de los diversos componentes, hemos confeccionado tres semanarios de menús para los tres grupos en que los hemos dividido que sirvan de ejemplo práctico para las madres y personas que cuidan al niño.

Grupo de dos a tres años

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Puré de lentejas y espinacas. «Puding» de merluza. Compota de manzana. Media barrita de pan. 601 calorías.

Merienda: Pan, mantequilla y miel. Medio plátano aplastado. 164 calorías.

Cena: Patatas guisadas. Naranja al natural. Media barra pequeña. 290 calorías. Total de calorías: 1.260

Martes

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Hígado de ternera con puré de patatas. Judías verdes con tomate. Naranja con azúcar. Media barra. 512 calorías.

Merienda: Un plátano natural. Media barra pequeña. 134 calorías.

Cena: Un vaso de leche. Una galleta «María». 265 calorías. Total calorías: 1.311

Miércoles

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Espinacas y patatas rehogadas. Croquetas de merluza. Una naranja. Media barra. 582 calorías.

Merienda: Una manzana. Media barra pequeña.

Cena: Un huevo pasado por agua. Una naranja. Media barra pequeña. 200 calorías. Total calorías: 1.201.

ALIMENTACIÓN INFANTIL

