

## Alimentando bebés

Cualquier esfuerzo para tener una nutrición óptima para tu bebe debe comenzar mucho antes que él o ella sea concebido(a). La sabiduría de las personas primitivas es ampliamente superior a la nuestra en ese sentido, es una práctica común que en grupos tengan una dieta especial tanto para el hombre como para la mujer por un período de tiempo antes que ocurra la concepción.

Los estudios del Dr. Weston Price revelaron que esta comida, incluyendo órganos internos, cabezas de pescado, huevos de pescado, mariscos, insectos y grasa animal, son ricas en vitamina A y D (liposoluble) y en macro y traza minerales.

Las parejas que planean tener un hijo deben comer hígado orgánico y otros órganos internos, huevos de pescado y otros mariscos, huevos y la mejor calidad de mantequilla, crema y productos fermentados provenientes de la leche por alrededor de 6 meses antes de la concepción. También se aconseja consumir una cucharada de aceite de hígado de bacalao diaria.

También se recomienda consumir, vegetales, granos y legumbres, con especial énfasis en vegetales de hojas verdes, ricos en ácido fólico, necesario para la prevención de espina bífida.

Una buena regla para las mujeres embarazadas es consumir hígado una vez a la semana, al menos dos huevos por día y una cucharadita de aceite de hígado de bacalao diaria. Cantidades apropiadas de súper-alimentos como "high-vitamin butter oil, evening primrose, borage or Black currant oil, bee pollent and mineral powder, wheat germ oil and acerola powder, proveerán cantidades óptimas de nutrientes para tu bebe en gestación.

Beet kvas (610) y kombucha (596) con sus propiedades especiales para el hígado, son útiles en la prevención de futuros malestares matutinos, ya que son alimentos ricos en vitamina B6, al igual que el pescado y carne crudos debidamente preparados (231-242).

Una limpieza rápida, unos seis meses antes de la concepción es una buena idea, pero durante ese mismo período y durante los 9 meses de embarazo, es de vital importancia alimentos densos en nutrientes. Se debe hacer todos los esfuerzos por aumentar la digestibilidad de la dieta a través de meat broths y la inclusión de granos lacto-fermentados, bebidas y condimentos. Todas las calorías vacías y sustancias dañinas deben evitarse, azúcar, harina blanca, aceites vegetales hidrogenados, exceso de aceites poliinsaturados, tabaco, cafeína y alcohol. Anticonceptivos orales deben ser evitados durante el período preparatorio a la concepción, ya que deplete muchos nutrientes como el zinc, el "mineral de la inteligencia".

La importancia del amamantamiento no puede ser subestimada, especialmente durante los primeros meses, la leche materna está perfectamente diseñada para el desarrollo físico y mental de tu bebé. Los bebés alimentados con leche materna tienden a ser más robustos, más inteligentes y libres de alergias y otros problemas, especialmente intestinales, que aquellos alimentados con fórmula. Además el calostro, producido por la glándula mamaria en los primeros días de vida del bebé, ayuda a protegerlo contra resfríos, polio, staph infection y virus.

Se debe enfatizar, sin embargo, que la calidad de la leche de la madre depende en gran medida de su dieta. Suficientes productos de origen animal asegurarán cantidades apropiadas de vitamina B12, A y D y de otros importantes minerales como el zinc en su leche.

Mamás que están amamantando deben mantener una dieta alta en hígado, huevos y aceite de bacalao. Productos de leche entera y caldos hechos con hueso asegurarán que su bebé reciba adecuadas cantidades de calcio.

Pesticidas y otras toxinas estarán presentes en la leche materna si éstos están presentes en su dieta, por lo que se debe tener especial cuidado en consumir alimentos orgánicos (tanto aquéllos de origen animal como vegetal), durante el embarazo y la lactancia. Los alimentos orgánicos también proveen de más omega-3 que son necesarios para el óptimo desarrollo del bebé. Grasa hidrogenada debe ser evitada ya que ésta reduce el contenido de grasa en la leche materna. Las grasas trans se acumulan en la leche materna y llevan a una disminución de la agudeza visual y a dificultades en el aprendizaje en el infante.

Se debe amamantar idealmente hasta los 6 a 12 meses de vida del bebé, si la leche materna no es adecuada o de buena calidad, o si la madre no puede amamantar por cualquier razón, una fórmula hecha en casa, es más recomendada que una fórmula comercial.

Las fórmulas comerciales son elaboradas con leche en polvo o leche de soya producidas a altas temperaturas que desnaturalizan las proteínas y agregan muchos carcinógenos. Las fórmulas elaboradas en base de leche provocan frecuentemente alergias mientras que las fórmulas en base a soya, contienen ácido fólico que bloquea a los minerales, inhibidores del crecimiento y compuestos de estrógeno vegetal que pueden tener efectos adversos en el desarrollo hormonal del infante.

Fórmulas en base a soya están desprovistas de colesterol,, necesarios para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso.

Afortunadamente se puede preparar una fórmula muy parecida a la leche materna. Siempre que sea posible, esta fórmula debe ser preparada en base a leche cruda orgánica (no pasteurizada), de vacas certificadas como libres de tuberculosis y brucelosis. La leche debe provenir de vacas que se alimentaron con alimento adecuado, pasto verde y raíces de vegetales, no de soya o semillas de algodón.

Idealmente la leche debe provenir de vacas Jersey o Guernsey, más que de las Holsteins, ya que contienen alto contenido de grasa de mantequilla. Por supuesto, esta leche debe ser producida bajo las condiciones más limpias posibles y almacenada en contenedores herméticos. Pero la leche no debe ser calentada.

Leche cruda debidamente elaborada, no representa un peligro para tu bebé. Esta leche contiene enzimas y anticuerpos que la hacen menos susceptible a contaminación bacteriana que la leche pasteurizada, muchas toxinas que causan diarrea y otras enfermedades sobreviven el proceso de pasteurización.

Tu nariz te dirá si la leche cruda está descompuesta, mientras que la leche pasteurizada puede estar seriamente contaminada sin olor que lo advierta. La leche cruda es más fácil de digerir para tu bebé y genera menos cólicos, calambres y alergias. Si no es posible para ti obtener leche cruda certificada, empieza con la mejor leche entera pasteurizada que puedas conseguir, leche que no esté homogenizada, y cultívala por 12 horas con cultivo de piima o granos de kefir para reestablecer las enzimas perdidas durante la pasteurización (/páginas 83 y 88). O puedes preparar

una formula libre de leche hecha de hígado orgánico. También se debe añadir hígado orgánico a la formula hecha de leche de cabra, ya que ésta es deficiente en hierro, ácido fólico y vitamina B12.

Tanto la formula en base de leche como la formula en base de hígado fueron diseñadas para parecerse lo máximo posible con los varios componentes de la leche materna.

Nuestra formula en base a leche, toma en cuenta del hecho que la leche humana es rica en suero, lactosa, vitamina C, niacin, manganeso y ácidos poliinsaturados de cadena larga y es mas baja en casein, no así la leche de vaca. La adición de gelatina a la formula de leche de vaca hace que ésta sea más digerible por tu bebé. La formula en base a hígado también imita el perfil de nutrientes de la leche materna. Usa sólo aceites puros extraídos sin uso de altas temperaturas, de otra forma ésta tendrá poca vitamina E.

Un suplemento bueno para los bebés, ya sean alimentados con mamadera o amamantados, es una yema de huevo al día, empezando en el cuarto mes de vida. Yemas de huevo proveen de colesterol, necesario para el desarrollo mental y también es un importante aporte de sulfo-amino ácidos.

## Recetas

### FORMULA EN BASE DE LECHE

- 2 tazas de leche no pasteurizada o de leche pasteurizada orgánica
- ¼ de taza de suero hecho en casa
- 4 cucharaditas de lactosa
- ¼ de cucharadita de bifodobacterium infantis
- 2 cucharaditas de crema de buena calidad
- 1/2 cucharada de aceite de bacalao
- 1 cucharada de aceite de maravilla no refinada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de gelatina
- 1 taza 7/8 de agua filtrada
- ¼ de cucharadita de acerola

Adhiera la gelatina al agua y caliéntela hasta que se disuelva la gelatina, ponga todos los ingredientes en una juguera y mézclelo bien, transfíralo a un contenedor de vidrio o metal bien limpio y mézclelo bien, para servir ponga 6 a 8 onzas en una mamadera y entíbiela a baño maría.

### FORMULA EN BASE DE CARNE

- 3 tazas ¾ de caldo de pollo o de carne hecho en casa
- 2 onzas de hígado orgánico cortado en pequeños pedazos

- 5 cucharadas de lactosa
- 1 cucharada de bifodobacterium infantis
- ¼ de taza de suero hecho en casa
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de hígado de bacalao
- 1 cucharada de aceite de maravilla no refinado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharada de polvo de acerola

Hervir a fuego lento el hígado en escaldo hasta que se cocine, lícuelo usando una juguera, cuando el caldo de hígado se enfríe, agregue los demás ingredientes y revuelva, para servir revuelva bien y coloque 6 a 8 onzas en una mamadera calentada a baño maría

#### FORMULA COMERCIAL FORTIFICADA

- 1 taza de leche en polvo baja en hierro (Mead Johnson)
- 29 onzas de agua filtrada
- 1 yema de huevo orgánico cocida en 3 minutos
- 1 cucharada de aceite de bacalao

Ponga todos los ingredientes en una juguera y mezcle bien, ponga 6 a 8 onzas en una mamadera calentada a baño maría.

#### TE DIGESTIVO PARA GUAGUAS

- 2 tazas de hojas frescas de anís
- 2 tazas de hojas frescas de menta
- 1,8 L de agua filtrada

Hierva el agua con las hojas y déjelas remojando hasta que el agua enfríe, cuélela y dele alrededor de 4 onzas por vez

#### YEMA DE HUEVO PARA LA GUAGUA

- 1 huevo orgánico con una pizca de sal
- ½ cucharada de ralladura de hígado crudo congelado

Hierva el huevo por 3 minutos póngalo en un bowl y pele la cáscara, remueva la clara y descártela, la yema debe estar tibia y suave, agregue sal, si ud quiere agregar hígado.