

caja 130  
ENRIQUETA LAFFÉRIÈRE DE DUARTE

---

*La Biblioteca Nacional de Maestros  
San Justo (Santa Fe) - Agosto 1974*

# ALIMENTACION INFANTIL

---

Primer Congreso Nacional del Niño  
Celebrado en Buenos Aires en Octubre de 1913



TUCUMAN  
Imp. LA COMERCIAL, C. Alvarez 383  
1913

16640

ENRIQUETA LAFFÉRIÈRE DE DUARTE

---

# ALIMENTACION INFANTIL

---

Primer Congreso Nacional del Niño  
Celebrado en Buenos Aires en Octubre de 1913



TUCUMAN  
Imp. LA COMERCIAL, C. Alvarez 383  
1913

114X165

# Alimentación Infantil

(Primera infancia)

---

La vitalidad, energía y belleza de una generación depende de su niñez; niños robustos, sanos, hermosos, serán mañana hombres fuertes, capaces de contribuir con sus brazos y sus inteligencias al engrandecimiento de la Patria y de legarle hijos para poblar y explotar sus extensas regiones, continuando en los tiempos venideros la persecución del ideal soñado.

Es el niño un ser tan delicado, su vida en sus primeros años pasa por tantas pruebas, que para que todas esas energías embrionarias crezcan, para que esa esperanza del porvenir no se frustre, es menester someterlo á un régimen prolijo, constantemente observado.

Anatómica y fisiológicamente considerado no es el niño un pequeño hom-

bre, sus distintos aparatos no están aún integrados, sus sistemas tienen que modificarse, de modo que como dice Fonsagrives «no funciona como el adulto, no es un diminutivo de este, un *humunculus*, sino un tipo fisiológico especial que desempeña una función más que el adulto, *el crecimiento*, y una función menos, *la generación*.

La función más importante, aquella de la cual dependen todas las demás es la *digestión*, y el hecho de ser el hombre en su primera edad tan débil que necesita que otros seres le pongan en la boca el alimento que debe ingerir, hace de ella la más delicada.

Sabios higienistas están acordes en afirmar que el 8 % de la mortalidad infantil reconocen por causa trastornos intestinales. Las estomatitis, flatulencias, diarreas, enteritis, colitis, etc., son otras tantas de las consecuencias de una alimentación mal elegida ó mal suministrada y sus resultados cuando no la muerte son esos niños débiles, raquíticos y pálidos, que en vez de una promesa para el futuro, resultan la desolación del presente.

La alimentación materna es la más conveniente y la mejor para el recién nacido. Todas las mamíferas crían á sus vástagos; la naturaleza ha puesto en su seno el alimento que por su cantidad y calidad requiere el hijo ¿por qué entónces la mujer faltaría á esta regla general? Hay necesidad de encarnar, no solo en la madre proletaria que sacrifica á su hijo para conseguir un buen salario como nodriza ú obrera, sino tambien en las madres de las altas esferas sociales que excluyen este deber por coquetería ó para gozar de libertad, que el criar á los hijos es un deber sagrado, ineludible y que al no cumplirlo se hacen responsables de las enfermedades y aún la muerte del fruto de sus entrañas.

Una madre debe siempre *querer* criar á su hijo y rara es la que no *puede* hacerlo. ¡Cuántas veces las excusas de leche escasa ó pobre han sacrificado inocentes víctimas!

Si la naturaleza da el hijo da al mismo tiempo el alimento que necesita. Muchas veces un régimen de vida tranquilo, el descanso, una alimentación sana y abundante y algo de buena voluntad,

es lo suficiente para enriquecer y aumentar la secreción lactea y solo en caso de mala conformación, enfermedad hereditaria y grave recurriremos à la lactancia mercenaria.

Despues de 7 ú 8 horas de nacido puede acercarse el nuevo ser al seno materno. esta succión favorece la pronta llegada de la leche y el calostro que el niño ingiere, le es necesario, pues obrando como purgante ayuda a la eliminación del meconio. Nada de tees, leche ó purgante debemos darle pués estos en vez de calmarlo producen dolores de vientre y molestias.

Desde que el pequeño ser llega al mundo; desde que el aire al penetrar en sus pulmones le hace arrojar el primer vagido empieza su educación consistente en la formación de buenos hábitos. El pecho debe dársele cada dos horas los tres primeros meses, luego cada dos horas y media y cada tres, dejándolo mamar hasta que por sí solo deje de chupar, lo que sucede cuando la nodriza tiene suficiente leche, al cabo de 10 á 12 minutos y despues de ingerir de 120 á 130 gramos de leche.

En nuestro país está muy arraigada la costumbre de dar de mamar al niño cada vez que llora, en la creencia de que el llanto infaliblemente revela hambre; craso error que conduce solamente á la mala alimentación del niño, quien convertido en pequeño tirano agota y aniquila á la madre! Muchas veces el llanto infantil obedece á alguna molestia exterior ó á pura necesidad orgánica, no pudiendo el pequeñuelo ni moverse, ni hablar; y acostumbrando á éste á tomar alimento cada dos ó tres horas no solo está mejor nutrido por recibir mayor ración y digerirla más completamente, sino que se evitan indigestiones y la nodriza descansada se encuentra en condiciones más favorables.

Lo mismo podríamos decir de la práctica de muchas madres de dormir con el hijo pegado al pecho toda la noche, nada puede ser más perjudicial ni más molesto para ambos, y aparte de los muchos males que tal práctica reporta, está la muerte por asfisia del niño producida en un descuido de la madre, por desgracia tan frecuente.

La siguiente distribución puede servir

de guía para la alimentación del primero al tercer mes:

Horas de las mamadas { 6 a. m.; 8 a. m.; 10 a. m.  
12 m.; 2 p. m.; 4 p. m.; 8 p.  
m.; 12 p. m.

Del cuarto al séptimo mes:

Horas de las mamadas { 6 a. m.; 8 y 30 a. m.; 11 a.  
m.; 1 y 30 p. m.; 4 p. m.; 6  
y 30 p. m.; 9 p. m.; 12 p. m.

Del séptimo mes en adelante :

Horas de las mamadas { 6 a. m.; 9 a. m.; 12 m.; 3  
p. m.; 6 p. m.; 9 p. m.; 12  
p. m.

Mientras dura la crianza la mujer debe observar vida tranquila, alimentarse bien, evitar las comidas compuestas y el alcohol pues las sustancias ingeridas transmiten sus propiedades á la leche y las fuertes emociones, las penas y los disgustos la alteran con propiedades tóxicas.

Cuando el niño está bien nutrido se conoce por el color rosado de la piel, los ojos brillantes y alegres, el sueño tranquilo, vientre plano; orina abundante y claro, dijecciones diarias, color oro, ni grumosas ni gomosas, y el aumento normal de peso (de 25 á 30 gramcs diarios

durante los primeros meses y luego poco menos).

La lactancia debe durar el mayor tiempo posible y no menos de seis meses. Si la madre está imposibilitada para criar búsquese una nodriza á fin de no recurrir á la alimentación artificial antes del tiempo indicado y jamás en la primavera ó verano.

La nodriza mercenaria ó *ama* vivirá en casa del niño y procuraremos que en lo posible reúna las siguientes condiciones: buena salud, joven, robusta, de dientes sanos, aseada, con cierta belleza, extranjera y morena más bien que rubia. L'Héritier nos demuestra que las trigueñas tienen leche más rica y nutritiva según el siguiente cuadro:

	Rubias	Trigueñas
Agua	892	853.3
Manteca	35.5	54.8
Caseína	10	16.2
Azúcar	58.5	71.2
Sales	4	4.5

La madre cuidará de que la nodriza observe todos los preceptos higiénicos y

de que el régimen seguido por el niño no sea alterado.

*Alimentación artificial.* — Cuando se empieza á destetar al niño, cuando por cualquier motivo es necesaria la alimentación artificial, recién se puede decir que tienen principio los trabajos de la madre, pues el más leve descuido repercute en esa vida con tanta delicadeza conservada.

Muchos son los regímenes adoptados por la mujer argentina para sustituir la lactancia: la leche de vaca y las distintas harinas que con tanto reclamo se expenden en el comercio son los más empleados en el litoral, mientras en el interior he visto usar y recomendar el caldo del locro y la mazamorra, caldos y sopas de pan, arroz ó fideos, carnes, verduras, etc.

No hay duda que la leche debe ocupar el primer término en la alimentación infantil por su gran valor nutritivo y por su fácil digestión.

La proporción de los elementos constitutivos de las leches (caseína, hidrato de carbono ó lactosa, grasas y sales) varían según el animal y aún en animales

de la misma especie según la época, la alimentación, la edad de la cría. etc.

Martinet nos da el siguiente cuadro ilustrativo:

Leches	DENSI- DAD	ALBUMJ- NA	AZÚCAR	GRASAS	SALES
Burra	10.30	12	70	31	4.5
Cabra	10.31	40	40	42	5.6
Mujer	10.30	24	58	40	2
Vaca	10.32	42	46	42	4.5

Como vemos la leche de burra resulta la más semejante á la de mujer aunque más dulce y algo diluida, por lo tanto más fácilmente digerible, aún cuando menos nutritiva, la de vaca en cambio, más rica en albúmina y grasas necesita ser adicionada con agua azucarada para *maternizarla*. La leche de cabra es un término medio, entre la leche de mujer y la de vaca.

Por lo tanto la leche más indicada para sustituir la leche materna es la de burra y á ella debemos en lo posible recurrir. Sin embargo á veces es algo difícil conseguirla, siendo en cambio la leche de vaca la más abundante en nuestro

país, daremos esta, primeramente terciada con agua hervida lactosada é iremos disminuyendo paulatinamente el agua hasta llegar á la leche pura.

Una cucharada de agua de cal por ocho cucharadas de leche hace más divisible el cuágulo lacteo favoreciendo de este modo su digestión. El té ó café sumamente claros, obran del mismo modo que el agua cocida y podemos emplearlos para variar el sabor de la leche cuando el niño se muestre cansado de ella.

Daremos el alimento con intervalos de tres horas, (sustituyendo gradualmente las mamadas con raciones de leche hasta retirar por completo el pecho), tibio y en la cantidad de 150 á 200 gramos por vez á los seis meses; para aumentar paulatinamente hasta 250 gramos cuando el niño llegue á un año de edad.

Otro punto muy discutido es si la leche debe darse cocida ó cruda. Si consiguiéramos un animal sano y estuviéramos seguros de las condiciones de absoluta limpieza con que se efectúa la ordeñada y envase de la leche no titubiaríamos en aconsejarla cruda, pues al hervir la casima se hace más compacta,

parte de la lactosa se acaramela, la manteca forma grumos, y la mayor parte de las lijctinas, tan necesarias en la fosforación del organismo infantil se destruyen; pero en la duda procederemos ante todo á exterminar los microbios de enfermedades trasmisibles, como tuberculosis, carbunco, cólera, etc. que pueda contener. Lo más sencillo y práctico es la ebullición á la presión ordinaria de 15 á 20 minutos. La *esterilización* consiste en someter la leche durante algunos minutos, bajo presión á la temperatura de 106 á 110° grados, en aparatos especiales y la pasteurización que tambien requiere aparatos especiales se obtiene elevando la leche á una temperatura de 65 á 68 grados enfriándola despues rápidamente. La leche pasteurizada conserva muchas de las propiedades de la leche cruda (aunque hay distinguidos facultativos como el Dr. Palma que sostienen que la leche en tales condiciones pierde su valor nutritivo) y los bacilos, si bien no son destruidos en su totalidad lo son en su mayor parte.

La leche es un alimento completo y de más adaptación al aparato digestivo

del niño, pero sus manipulaciones exigen una proligidad extremada debido á la facilidad con que fermenta, provocando con la descomposición la formación de toxinos que afectan luego al niño atacándolo de múltiples enfermedades.

Las vasijas donde se hierve, guarda y sirve la leche serán anchas, de loza ó enlozadas, prolijamente lavadas y enjuagadas con agua hervida cada vez que se usen. Para conservarse algún tiempo, necesita la leche una temperatura baja y en verano ser hervida dos ó tres veces durante el día. Aún con todas estas precauciones hay peligro en dar al niño por la noche leche de la mañana y mucho más del día anterior.

El tradicional y tan usado biberon ó *mamaderas*, debe ser rechazado con verdadero horror por toda madre que en algo precie la salud y la vida de su niño; esos frascos que rara vez son bien lavados guardan siempre en algún repliegue leche agriada y ofrecen toda clase de peligros. Muchas mujeres he visto que preparan por la noche una mamadera y la acomodan bien envuelta en trapos cerca del niño para que no

se le enfríe, á fin de que cada vez que éste despierte, chupe de por sí solo el alimento sin incomodar á la madre. La leche guardada así, al calorcito de la cuna entra rápidamente en descomposición y el niño al tomarla por parte cada vez que despierta, no solo ingiere alimento malo, sino que digiere con dificultad teniendo el estómago continuamente ocupado. Durante las horas del sueño el pequeño no debe tomar absolutamente nada.

Arrojemos lejos el biberón; olvidemos el descanso ilusorio que presta, pues la enfermedad del niño nos da luego más trabajos y disgustos y empleemos una taza y una cucharita al alcance de todos y tan fáciles de limpiar.

Dándole el alimento por cucharadas el niño lo toma lentamente y no de una sola vez, aumentándose así la secreción salivar y formándose en el estómago cuáguulos divididos, la madre se vé obligada á estar al lado de su hijo y á retirar la taza cuando termina la leche, siendo muy difícil que pueda tomarla agria; se puede observar que entre cada ración medie el intervalo prescripto, des-

cansando el estómago y siendo por lo tanto la digestión más completa.

La dificultad que al principio presenta este régimen se vence con facilidad y el pequeñuelo llevará bien pronto por sí solo la taza á la boca sin derramar nada.

Pero todas estas indicaciones serán completamente inútiles si no se toma la madre sobre sí la responsabilidad de velar por su hijo y deja estos cuidados en manos de sirvientes. El ser madre trae aparejado una larga série de deberes que no terminan con el proceso del nacimiento del nuevo ser sino que se prolongan años y años. Malas madres son aquellas que fian en absoluto sus hijos á niñeras ó amas secas, que por más prácticas que sean necesitan siempre una vigilancia cariñosa, interesada y constante.

*Otros alimentos* — El régimen lácteo puede ser absoluto ó no según los individuos; algunos niños solo digieren bien la leche ya sea mezclada con agua ó pura, mientras otros toleran y hasta necesitan ciertas combinaciones con harinas de origen vegetal.

Estas harinas, con tanto lujo y pro-

fusión anunciadas por los comercios, no pueden, de un modo absoluto sustituir á la leche con provecho, pero combinadas con ella en ciertas proporciones dan buen resultado. En desacuerdo están las notabilidades médicas sobre la edad en que es conveniente dar al niño papillas de chuño arron-root, harina de cebada, trigo, centeno, etc., todas muy ricas en almidón pero muy pobres en albúminas y grasas (término medio 70 % de almidón, 12 % de albúmina y de 1 á 5 % de grasas).

Mientras Henbner y Reichelt las aconsejan al tercer mes, en Inglaterra las emplean al sexto mes y Rosseau de Saint Philippe no las dá sino á los 17 meses.

El poder del jugo salivar como pancreático del niño en la primera infancia es muy débil, según lo han demostrado en sus trabajos Shlosman, Mensi, Montagne, etc., de modo que según aconseja Martinet en su obra «Les aliments Usuels» daremos muy poca cantidad de harina á los seis meses; pocas cantidades á los nueve meses y relativamente mayores al año. Para la crianza de mis cuatro hijitos he empleado con buen resultado después de

8 meses con régimen mixto. La ración dada cada tres horas se componía de 120 gramos de leche y tres cucharadas de papilla de Kufeke (hecha con una cucharadita de café de harina Kufeke cocida en agua).

He ido disminuyendo paulatinamente el Kufeke hasta llegar á la leche pura cuando el niño cumplía un año.

Las harinas de origen vegetal tienen de cinco á seis veces más valor calórico que la leche de modo que 10 gramos de harina equivalen á 55 de leche.

Hay que recordar esto para preparar el alimento del niño y mezclar la leche con la papilla en esa proporción: para un niño de seis meses que toma de 100 á 120 gramos de leche por ración, se le pueden dar las raciones indicadas de leche mezclada con agua cocida y una vez al día 90 gramos de leche más la papilla hecha con una cucharadita de harina (6 gramos que equivalen á 30 de leche).

Para preparar la papilla se deslíe primero la harina en agua fría y se echa luego en suficiente cantidad de agua caliente, teniendo cuidado de revolver de continuo mientras hierve para que no for-

me grumos y no se chamusque. El cocimiento generalmente está despues de 15 á 20 minutos y cuando la harina se ha aglutinado bien. La papilla se prepara toda vez que se va á usar y no guardarse de una vez á otra y mucho menos de un día para otro.

Los caldos pues, las sopas de arroz, fideo, pan etc., no tienen tanto valor nutritivo como una ración de buena leche pura, de modo que engaña la madre que suple lo segundo por lo primero. El régimen lacteo debe durar hasta los 18 meses, y no apurarnos á dar comida al niño, lo cual puede empezar para más seguridad recién á los dos años.

Las pastas, masas, dulces, caramelos etc. que con tanta frecuencia se dan á los niños para calmarlos, agregan á su escaso valor nutritivo, el inconveniente ocasionar inapetencia, trastornos intestinales y gástricos y malos hábitos. En los intervalos de una comida á otra el niño no debe tomar nada. Todo aquello que se le dé está demás y solo servirá para recargar el estómago. Jamás demos á nuestros hijos alcohol bajo ninguna forma y con ningun pretesto.

### ALIMENTACIÓN A LOS DOS AÑOS

6 a. m. 250 gramos de leche pura ó con pequeña cantidad de té ó café.

9 a. m. 220 gramos de leche, con una papilla hecha con una cucharadita de harina.

12 m Sopa de arroz, fideo, sémola ó pastina; un huevo pasado por agua. Puré de papas lortijas de pan francés ó galleta marina. Fruta en compota ó jalea.

4 p. m. Leche con te (300 gramos).

7 p. m. Leche » »

10 p. m. Leche » »

Agua filtrada y hervida á discreción.

Al llegar á los dos años si el niño ha sido bien alimentado y se han observado con él los otros preceptos higiénicos, caminará y correrá con soltura, pesará de 13 á 15 klgms., tendrá todos sus dientes, hablara mucho y con bastante claridad, dormirá tranquilo y sin despertar toda la noche, será alegre, activo, travieso, brindándonos con su constante movimiento y bulliciosa risa la dulce recompensa á tantos trabajos y desvelos.

### Conclusiones

1º La leche es el alimento mejor y

más conveniente en la primera infancia.

2° La primera alimentación del niño será la leche materna. Una madre debe siempre criar á su hijo y solo no podrá hacerlo en caso de mala conformación, enfermedad grave ó hereditaria. Cuando la madre esté imposibilitada se recurrirá á una nodriza.

3° La lactancia durará el mayor tiempo posible; no se destestará al niño antes de los seis meses, ni en primavera ó verano.

4° Las mamadas serán con intervalos de dos horas del 1° al 4° mes; del 4° al 6° cada dos horas y media y después cada tres horas. Por la noche el niño permanecerá por lo menos ocho horas sin tomar alimento alguno.

5° El destete se hará gradualmente constituyendo las mamadas por leche de vaca fresca, hervida, terciada con agua cocida lactosada. Ración 120 á 150 gramos cada tres horas á los 6 meses. Disminuir paulatinamente el agua hasta llegar á leche pura (200 á 250 gramos al año de edad).

6° Abolir por completo el «biberón». Dar el alimento por cucharadas y por

cucharaditas. Observar la más completa asepsia en las manipulaciones de la leche.

7° Las harinas vegetales se darán solo después del 6° mes sustituyendo parte de leche por su equivalente de harina. El régimen lacteo no puede ni debe ser cambiado por un régimen de harinas exclusivo.

8° No dar comida al niño antes de los dos años.

9° Suprimir por completo el alcohol bajo cualquier forma así como el té y el café puros.

10<sup>a</sup> La preparación del alimento del niño y su suministro deben ser encomendados á la madre ó á alguna persona competente para ello y no á sirvientes.



