

## Carta 8

Ciudad de México

Muy estimada señora, quizá se encuentra afligida porque tardan en salir los dientes a su niño, no se preocupe, espero tenga paciencia, es muy sabia. Ordinariamente del octavo al décimo mes aparecen los dientes de arriba, los llamamos incisivos superiores. Si ya salieron, no olvide limpiarlos con una gasa después de cada comida como le recomendamos en la carta anterior, así se acostumbrará a asear sus dientes toda la vida.

Otro hábito que se adquiere con facilidad, pero que es perjudicial para su digestión y, por lo tanto, para su salud, es el de darle alimentos de toda clase para que haga estómago, no hay necesidad de ello. En este mes puede incluir tres comidas diarias. Primero ofrezca leche materna y luego el alimento complementario y agregando gradualmente papilla de otros vegetales. En la papilla de lentejas, estas deben estar bien cocidas, sin piel. Puede darle carne sin grasa, del tamaño de una cucharada sopera (vaca, pollo, conejo, cerdo, otras) desmenuzada, que sea fácil de deglutir. Dele una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde cada día. Puede incluir un postre como arroz con leche, pan ligeramente tostado, galletas. En lugar de darle los líquidos en una mamila, el niño puede ir tomándolos en un vaso. Déjelo que trate de alimentarse por sí solo y ayúdelo si lo necesita. Puede darle un huevo diariamente si no hay antecedentes de alergias en la familia

Recuerde que actualmente se promueve la lactancia hasta los dos años, no destete a su hijito sin consultar antes a su médico. De cualquier manera, es preferible ir sustituyendo gradualmente el pecho por el alimento que se le indique, en unas semanas todo habrá terminado sin gran dificultad y sin molestias. Evite darle a su hijo refrescos o comida industrializada porque tienen azúcar en exceso.

El alimento, igual que la medicina, que es bueno para un niño, puede ser nocivo para otro.

Suyo Afmo. Atto. S.S