

Bebés bio

Recetas y consejos para el bienestar

Sioux Berger

Ilustraciones de Frédérique Thyss

Traducción de Teresa Cuadros

Advertencia:

La salud de tu hijo es única, porque tu hijo es único. Este libro podrá acompañarte en los gestos cotidianos, pero en ningún caso puede sustituir las recomendaciones de tu pediatra o de cualquier otro profesional de salud.

Director editorial: Francisco Villegas Belmonte

Título original: *Bébés bio. Recettes et conseils de bien-être*
© de la editorial: Flammarion (París, 2008)

Primera edición, junio 2010

© de la autora: Sioux Berger

© de las ilustraciones: Frédérique Thys

© de la traducción: Teresa Cuadros

Maquetación: Natalia Susavila Moares

© de la edición

Ellago Ediciones, S. L.

ellagoediciones@ellagoediciones.com / www.ellagoediciones.com

Donat, 13 - 12002 Castellón

(Edicions do Cumio, S. A.)

A Ramalleira, 5 - 36140 Vilaboa (Pontevedra)

Tel. 986 679 035

cumio@cumio.com / www.cumio.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con autorización de los titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjanse a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si precisan fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-96720-32-9

Impresión: Gráficas Varona

Depósito legal:

Impreso en España

Sumario

Introducción	7
Los beneficios de lo bio para mi bebé	11
Preservar la salud de mi bebé	11
Hacerle descubrir la biodiversidad	13
Educarlo como un consumidor responsable	15
Enseñarle a vivir sin consumir a ultranza	17
No compres productos bio a ciegas	19
Desde el embarazo: ¡pásate a lo bio!	23
Preservar al feto de la contaminación	23
¿Dónde encontrar los nutrientes esenciales en los productos naturales?	24
¿Cómo evitar engordar gracias a lo bio?	26
¿Náuseas? ¿Estreñimiento? ¿Cómo facilitar naturalmente la digestión?	26
Lactancia: la primera comida bio del bebé	31
Tu leche: bio y gratuita	31
Transmitir los beneficios de la naturaleza:	
¿cómo alimentarse mientras se da el pecho?	33
¿Cómo favorecer naturalmente la subida de la leche?	34
El biberón: ¿qué leche escoger?	37
¿Por qué hay que escoger leche bio?	37
Las alternativas a la leche de vaca	40
Seis meses: el bebé frente a la comida industrial	43
Las trampas a evitar y las preguntas importantes	43
¿Qué pensar de los alimentos precocinados para el bebé?	58
Alimentar al bebé a los seis meses: redescubrir los gustos sencillos	65
¿Cómo y cuándo introducir los diferentes alimentos?	65
Cocina bio para el bebé: ¿cómo equiparse?	70
Los ingredientes bio en tu despensa	72

Cuaderno de recetas	75
Recetas bio y rápidas para mi bebé.....	77
Potajes y sopas	78
Verduras, legumbres y cereales completos.....	86
Proteínas: carne, pescado, legumbres, huevos, leche, queso	99
Postres, frutas y meriendas	109
La dulzura del bebé	135
Respuestas naturales a pequeños males cotidianos	135
Terapias suaves.....	140
La higiene del bebé	144
El detergente del bebé	146
La ropa del bebé: ¿por qué tiene que ser bio?.....	147
Cambiar al bebé respetando la naturaleza.....	148
Bebé bio, bebé zen	151
Una habitación feng shui.....	152
Proteger naturalmente	154
Llevar al bebé.....	154
Juguetes justos y duraderos.....	160
Proteger al bebé: una casa bio	163
Echar lo que contamina el aire de casa.....	163
La habitación del bebé: los muebles pueden ser tóxicos	167
Pinturas y revestimientos de paredes que no agreden sus pulmones	168
Revestimientos del suelo: ¡el bebé los respira muy de cerca!	169
Alejar las ondas eléctricas para un bebé zen.....	170
Un jardín sin peligros.....	171
Conclusión: el bebé se hará mayor.....	175
Bio vocabulario.....	179
Índice de nombres.....	196
Agradecimientos	207



Introducción

«Veinte millones de niños de uno a cinco años
ingieren cada día, al menos, ocho pesticidas»

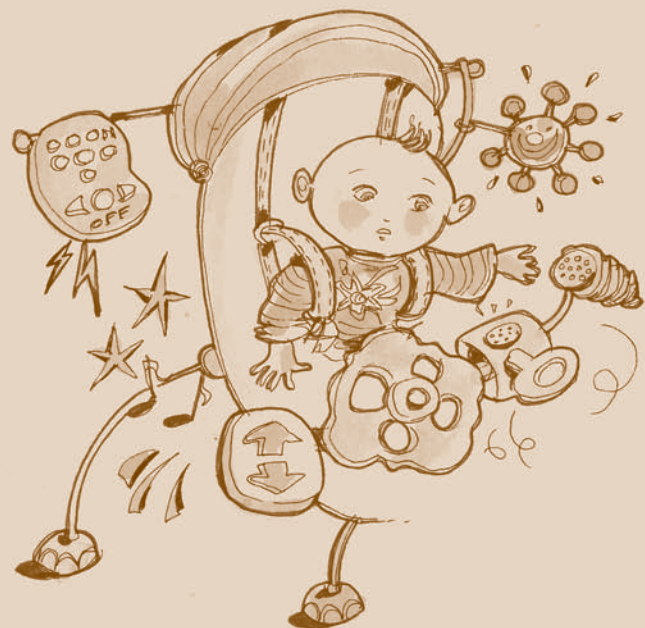
William Reymond¹

¿Por qué el universo del bebé tiene que ser bio? ¿Se trata de otro capricho comercial, una nueva forma de hacernos gastar todavía más dinero o de tranquilizar fácilmente nuestra conciencia frente a la destrucción del planeta? No, en absoluto. Si, abriendo este libro, comprendes que lo bio no es ni una moda, ni una ideología sostenida por un pequeño grupo de iluminados salidos de las clases acomodadas de los 60; si comprendes también que, para vivir bio, no es necesario gastarse forzosamente una fortuna en las tiendas especializadas de alimentación reservadas para los más ricos, entonces ya tienes mucho ganado.

Acabas de acoger a tu recién nacido o estás punto de acogerlo. Tu bebé llegará a este mundo que desconoce por completo. Lo que va a descubrir en sus cinco primeros años de vida lo marcará para siempre. Los objetos, los gustos, las costumbres que lo rodean serán para siempre su referencia. Serán, para él, lo que es «natural».

Imagina: el bebé acaba de nacer. En su habitación inundada de juguetes coloreados, una música sintética sale de una mecedora automática. Desde su sillita último modelo, multiposiciones, se le da un biberón de plástico lleno de leche en polvo. Por la noche, podrá dormir tranquilo porque el Audi-baby, aparato de vigilancia, servirá para coger el relevo y tranquilizar a sus padres, los cuales ya están sin un duro en este gran día porque el nacimiento les ha costado unos 4.000 euros en gastos varios. ¡Es una locura todo lo que gasta el bebé! Sin embargo, él no había pedido nada y flotaba simplemente en el líquido amniótico de su madre. Estaba en el nirvana, mecido por las caricias uterinas y, de repente... el bebé descubre de golpe lo complicada que es la felicidad aquí en la tierra. Parece que cuesta mucho dinero.

1. William Reymond, *Toxic*, Flammarion, París.



Más tarde, cuando crezca, descubrirá que las verduras tienen un gusto particular, siempre el mismo, y que están metidas en pequeños potes de vidrio. Descubrirá también el gusto de la fresa sintética en esos yogures que están reservados y concebidos especialmente para él, analizados por especialistas, testados por investigadores. La pobre fresa verdadera de nuestros jardines ya puede quedarse donde está. Además, como no es la que se ha ofrecido al bebé en primer lugar, ni siquiera tendrá gusto a fresa.

Y este mismo bebé descubrirá la tierra y el jardín en un dibujo animado emitido desde las 6 de la mañana. Así, cuando sea mayor, reclamará videojuegos que cuestan una fortuna para jugar a tenis desde el sofá. Sus padres, por supuesto, intentarán oponerse a ello, pero se desanimarán, echarán pestes de la «nueva generación que sólo se interesa por los videojuegos virtuales», «que sólo piensan en la última moda», «que sólo quieren comer comida basura»... Pero, ¿se han parado un momento a pensar lo que les ha dado el gusto por lo artificial y lo virtual, esa búsqueda desesperada de la «felicidad» en el consumo desaforado?

Ahora, imagina otro tipo de nacimiento, guiado por un simple ideal: que el bebé sea feliz. Acurrucado contra su madre, el bebé respira el olor delicioso del seno materno. Ahí está encantado y se duerme dulcemente. Su habitación es muy sencilla, hecha con materiales que le gusta tocar con su pequeña mano: una cuna de madera, algo que no está de moda en estos tiempos en que los árboles que componen los muebles actuales no se llaman roble o abedul, sino «paneles de partículas». Una alfombra en la que el bebé se toma su tiempo para despertarse, para descubrir sus manos, sus pequeños pies, y un fular para transportarlo en el que puede deslizarse a gusto entre los dos senos de su madre.

Cuando es mayor, descubre sabores extraordinarios: el sabor de la fresa salida de la tierra y madurada con la luz del sol, el sabor del pan caliente con un punto ácido a causa de la levadura, el sabor del aceite de oliva con ese olor tan intenso. Sus pequeñas manos exploran la casa, se manchan de tierra y agua. Y se pone a veces algún gusano en el bolsillo, pero mamá le explica que no hay que hacerlo, porque esos animales deben estar donde han nacido, en la tierra.

Escoger un estilo de vida bio para tu bebé no es sólo darle alimentos sanos, sino también optar con firmeza, y desde el primer día de su vida, por una educación diferente, para que el niño sea de mayor un consumidor responsable y un adulto feliz que no sea esclavo de su poder adquisitivo. Sabrá encontrar la felicidad en las pequeñas cosas que la naturaleza nos propone a mansalva y que estamos a punto de destruir. Variedad del gusto, riqueza de las sensaciones, con todos los sentidos bien despiertos.

Proponerle una vida bio a tu bebe es como proponerle un gran viaje, sin avión, ni barco, ni coche. Es inútil irse lejos para, como decía Voltaire, «cultivar su propio jardín».²

El pequeño viajero inmóvil ya sale rumbo hacia un mundo en el que la felicidad rima con la sencillez.



2. Véase el cuento titulado *Cándido*.