



ARTÍCULO:

# NUTRICIÓN MACRÓBIOTICA PARA LACTANTES: KOKOH

MATTHIAS HESPE

FORMADOR, ASESOR Y CHEF

 C/ Universitat de Montpellier, 12, 2-1, 17003 Girona

 +34 605 98 92 19

 [espai@cuinar-sa.es](mailto:espai@cuinar-sa.es)

## DESCRIPCIÓN

---

En este artículo os hablaré de mis experiencias personales con la alimentación macrobiótica para bebés. Mis tres hijos, en sus tres primeros años, solamente tomaron alimentos preparados siguiendo la cocina macrobiótica.

Dos fueron amamantados completamente hasta los 6 meses y después empezamos a introducirles poco a poco alimentos preparados, entre otros el **Kokoh, una alternativa macrobiótica a la leche de continuación.**

Una de mis hijas no pudo ser amamantada y comió solamente Kokoh durante sus primeros 6 meses.



## LA LACTANCIA 0-6 MESES

---

Hoy en día se conoce que la lactancia materna es la dieta correcta y natural para los bebés. **La leche materna da todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de la primera infancia** y también **satisface las necesidades emocionales** entre la madre y el bebé, entre otros factores, gracias al contacto de piel con piel.

Cuando nací en Alemania esto no era lo que se hacía, las costumbres eran muy diferentes. Directamente en el hospital le dieron a mi madre comida artificial para bebés acompañada del comentario de "será mucho mejor para el bebé y más práctico para ti". **Ahora sabemos, que la alimentación con biberón a base de leche de vaca no es la ideal.** En mi caso, provocó muchas infecciones en la nariz, en los ojos y en las orejas durante mi infancia.

Mi primera hija solo pudo recibir leche materna durante sus primeros 14 días. Como alternativa le empezamos a dar Kokoh. Dimos esto a nuestra hija durante sus primeros 12 meses y a partir de los 6 meses fuimos introduciendo otros alimentos en su dieta, como frutas y verduras, y más tarde legumbres y algas.

La primera vez que oí hablar de esta preparación para bebés fue en una estancia en Cuisine et Santé en Francia. **Georges Ohsawa explica la preparación del Kokoh en su libro "El Zen Macrobiótico"** (Flor de Lis Ediciones con un prólogo de René Lévy) en la página 106 y 165 "Nutrición para lactantes". **Los ingredientes principales del Kokoh son cereales integrales sin gluten:** arroz integral, arroz dulce integral, mijo, trigo sarraceno y otros ingredientes como azukis, sésamo, arame, agua y el ingrediente secreto.

**Hay un aspecto muy importante a tener en cuenta,** obviamente con esta alimentación infantil los bebés no se engordan y tampoco crecen tan rápido como les gustaría a los pediatras, pero es muy efectiva en el caso de bebés que no aceptan la leche materna, como en el caso de mi hija.

En el caso de los bebés más pequeños de 4 meses considero imprescindible, para entenderlo mejor, verlo en una demostración práctica y **si alguien quiere dar a su bebé, menor de 1 año, el Kokoh es mejor ponerse en contacto conmigo.**

**Dar el Kokoh a un bebé es, seguramente, más interesante después de los primeros 6 meses de lactancia,** como la alternativa más natural y saludable a los biberones de leche en polvo.



Matthias Hespe  
Formador Asesor y Chef

## RECETA DE KOKOH: A PARTIR DE LOS 4 MESES HASTA LOS 12 MESES

---

### Ingredientes (de los 4 meses hasta los 12):

Los ingredientes se expresan en proporciones ya que las cantidades dependen del hambre del bebé y de las comidas que se quieran preparar.

- 30% arroz integral (o 60% arroz integral sin el glutinoso)
- 30% arroz glutinoso integral
- 15% mijo (también puedes utilizar trigo sarraceno)
- 10% legumbre azuki
- 10% sésamo blanco
- 5% alga arame

Dependiendo del gusto del bebé, puedes preparar el Kokoh con diferentes bases. **A partir de los 5 meses puedes añadir un poco de puré de verdura**, por ejemplo con cebollas o zanahorias. Mis hijas preferían el Kokoh con mijo y mi hijo con trigo sarraceno. Él comió Kokoh hasta los 3 años como una preparación suplementaria porque nació con una lesión cerebral.

### Preparación:

1. **Doramos** ligeramente cada ingrediente por separado menos el alga arame.
2. Los dejamos **enfriar**.
3. **Molemos** todos los ingredientes en un molino, bien finamente.
4. **Cocinamos** 18 g por cada 100 cl de agua durante unos 15 minutos a fuego bajo.
5. **NO pasamos la crema por un colador**. Tendremos que hacer un agujero más grande en el biberón.

A partir de los 4 meses utilizamos 18 g de la preparación por cada 100ml de agua hasta llegar a un año. Subid gradualmente de 110 ml a 200 ml por ración, mínimo 5-6 raciones al día.

Espero que te haya resultado interesante, si tienes dudas o quieres que te enseñe cómo preparar ésta receta para bebés u otras, **puedes contactarme o visitar mi página web** dónde podrás encontrar recetas e información sobre los cursos que ofrezco.

 C/ Universitat de Montpellier, 12, 2-1, 17003 Girona  
 +34 605 98 92 19  
 [espai@cuinar-sa.es](mailto:espai@cuinar-sa.es)