

TIPS SALUDABLES

Alimentación complementaria: ¿y luego de la leche materna qué?

Karla Raquel Gómez Fuentes*, Silvia Janet Avila Villalobos**

Palabras clave:

Alimentación complementaria, hábitos de alimentación, lactancia materna.

La nutrición adecuada durante la infancia y la niñez temprana es de vital importancia para el desarrollo del potencial humano. El periodo comprendido entre el nacimiento y los dos años de edad del menor, implican un momento crucial para la promoción del crecimiento, salud y el desarrollo óptimos.

La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida es la mejor opción para la nutrición adecuada del niño o niña, pero llega un momento en el que ésta no es suficiente para cumplir con las demandas energéticas y es aquí cuando se debe iniciar con la alimentación complementaria.

¿Por qué iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de vida?

A partir de los 6 meses de edad el sistema gastrointestinal y renal del niño ya han madurado lo suficiente para poder metabolizar y absorber todo tipo de alimentos y nutrientes; así como para realizar una depuración de metabolitos como el nitrógeno procedente de las proteínas

y manejar excedentes de nutrientes inorgánicos (minerales) como el calcio, fosfatos, sodio y potasio que no fueron incorporados a los tejidos.

Además a esta edad el niño ya cuenta con la capacidad neuromuscular para participar de la alimentación ya que puede sostener su cabeza y tronco, así como controlar sus extremidades torácicas (manos y dedos). Esta madurez y su adecuada estimulación promoverán la participación activa del menor durante su alimentación en cada tiempo de comida.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana 043, la alimentación complementaria es el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña y se recomienda después de los 6 meses de edad.

Los puntos a tomarse en cuenta para su adecuada implementación, se dividen en aspectos prácticos, los nutricios y los no nutricios. Los

* Licenciada en Nutrición, Universidad de Guanajuato, Nutrióloga en Sistema DIF León. Granja Norma #302, Col. Iveg Granjeno. Correo electrónico: lunaeterna_90@live.com.mx

** Licenciada en Nutrición, Universidad de Guanajuato.

prácticos comprenden la consistencia, cantidad de inicio, la densidad energética y la importancia de darle variedad y combinar los alimentos. Los nutricios son el uso de alimentos regionales para satisfacer las necesidades de los niños y niñas de esta edad, recalando la importancia de los que son fuente de proteína y de hierro como el huevo, pescado, carnes rojas y leguminosas. Por último los aspectos no nutricios incluyen el respetar el hambre y la saciedad del menor, así que durante la ali-

mentación se le apoye para que coma y se le proporcione el afecto que merece.

¿Qué alimento se puede ofrecer primero?

A continuación se presenta un esquema de Alimentación Complementaria, presente en la Norma Oficial Mexicana 043, en donde se describe tanto el tipo de alimento, frecuencia y consistencia en la que debe ofrecerse al niño o la niña según la edad.

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0 - 6 meses	Lactancia materna exclusiva.	A libre demanda	Líquida
6 - 7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas. Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados).	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7 - 8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia).	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8 - 12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros). Huevo y pescado**.	3 - 4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera***. El niño o niña se incorpora a la dieta familiar.	4 - 5 veces al día	Trocitos pequeños

*Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

** Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.

*** La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

¿Se puede continuar con la lactancia materna?

Si, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna acompañada de una adecuada alimentación complementaria una política sanitaria mundial.

La lactancia materna puede durar tanto como la madre así lo desee ya que esta sigue ofreciendo un aporte nutricional importante pasado el primer año de vida. Los niños de 12 a 23 meses de edad, amamantados, que tienen una ingesta *promedio* de leche materna (aproximadamente 550 g/d (gramos por día) en países en vías de desarrollo) reciben del 35% al 40% del total de sus requerimientos energéticos a partir de la leche materna. Debido a que la leche materna tiene un contenido de grasa relativamente alto comparada a la mayoría de los alimentos complementarios, es una fuente clave de energía y ácidos grasos esenciales.

Recomendaciones para llevar a cabo la Alimentación Complementaria:

Procura

- Introducir un alimento a la vez por dos o tres días, esto con el fin de valorar la tolerancia y descartar una alergia al mismo tiempo. Es normal que en un principio no lo acepte, es importante no forzar al bebe para que acepte el alimento.
- Ofrecer primero las verduras que las frutas, para evitar el rechazo a las primeras al acostumbrarse al sabor dulce.
- El número de veces que el niño o la niña consumen alimentos depende de la densidad energética. El niño que es amamantado se le debe proporcionar de 2 a 3

comidas al día entre los 6 y 8 meses de edad y de 3 a 4 comidas al día entre los 9 y 11 meses así como entre los 12 y 24 meses de edad. Además de agregar pequeñas colaciones, en los que se ofrezcan porciones de fruta y verdura.

- La consistencia de los alimentos que se ofrecen se modifica de acuerdo al crecimiento del niño, comenzando con papillas hasta llegar a trozos finos.
- Variar los alimentos que se ofrecen, para así asegurar que el niño o la niña reciban los nutrimentos que necesitan.
- Buenas prácticas de higiene al momento de la preparación de los alimentos, así como al momento de ofrecerlos al niño o la niña.
- Fomentar el consumo de agua natural.

Evita

- Ofrecer bebidas azucaradas como los refrescos y los jugos industrializados, ya que solo aportan una gran cantidad de azúcar y por lo tanto disminuyen el apetito del menor por alimentos nutritivos.
- Ofrecer alimentos de los cuales se tenga conocimiento de antecedentes familiares de alergia, es mejor postergar su consumo hasta el año de edad.
- Agregar azúcar, sal o cualquier sustituto a los alimentos, es mejor dejar que el niño o niña conozcan el sabor natural de los mismos.
- Forzar al menor a consumir alimentos, deja que siga sus señales de saciedad. Conforme se introducen los alimentos sólidos a la dieta, el bebé tiende a consumir menos leche.

Nota:

Cuando el bebé este cerca de cumplir un año, su horario de alimentación se debe de ir ajustando al horario familiar (tres comidas y dos colaciones).

Es importante que se tenga siempre presente que en esta etapa de adaptación donde se forman los hábitos de alimentación del niño o la niña, los sabores aprendidos (dulces o salados) perduran para el resto de la vida y pueden ser factores de riesgo para enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc. Ya que este tipo de enfermedades tienen su origen en malas prácticas de alimentación.

REFERENCIAS

Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado en mayo de 2015 de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Glosario de Nutrición: Un recurso para comunicadores (2012). Recuperado en mayo de 2015 de http://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf

Sguassero, Y. Duración óptima de la lactancia materna exclusiva (2008). Recuperado en mayo de 2015 de http://apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/care_after_childbirth/yscom/es/

Pantoja-Mendoza, I., Meléndez, G., Guevara-Cruz, M., & Serralde-Zuniga, A. (2015). Review of complementary feeding practices in Mexican children. *NutrHosp*, 552-558.

Garibay-Nieto, N., Miranda-Lora, A. (2008). Impacto de la programación fetal y la nutrición durante el primer año de vida en el desarrollo de obesidad y sus complicaciones. *Med-HospInfantMex*, 451-467.

