

# Alimentación complementaria

Salmerón Campos, Rosa María

2020-11-26

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4734>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Alimentación complementaria**

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Síntesis”, el 26 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011261405086537&temaid=5631>

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la alimentación complementaria es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante y, por tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna”.

Se recomienda que esta introducción de alimentos inicie después de los 6 meses de edad y que además sea de forma gradual y paulatina. Se considera un periodo de la infancia al que se le debe de prestar especial atención puesto que, de existir carencias de nutrimentos, desnutrición y/o enfermedades, se puede ver afectado el crecimiento y desarrollo del niño.

El hecho de que este proceso tenga lugar posterior a los 6 meses de edad está relacionado con el desarrollo fisiológico del organismo del infante, ya que se requiere cierto grado de madurez del sistema gastrointestinal, inmune, renal y neurológico. Es importante resaltar que la edad mencionada es el punto de partida; se requiere evaluar de manera individual si el niño está preparado para iniciar el proceso, pues cada niño va a su propio ritmo.

En las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria, un bebé está preparado para recibir alimentación complementaria cuando en el aspecto psicomotriz este es capaz de manejar y tragar de forma segura los alimentos; aunado a ello, debe presentar un interés activo por la comida, tuvo que haber desaparecido ya el reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua), ser capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca y, por último, poderse mantener sentado con apoyo.

Proporcionar alimentación complementaria antes o después de los 6 meses de edad implica ciertas desventajas y aumenta los riesgos en complicaciones.

Dentro de las desventajas que se presentan al iniciar la alimentación complementaria después de los 7 meses de edad se encuentran: mayor riesgo de presentar problemas de nutrición, como deficiencia de hierro y de zinc, aumenta el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el sistema inmune, alergias e intolerancias a alimentos; mayores complicaciones para que el infante acepte nuevas texturas y sabores; y posibles alteraciones en habilidades motoras orales, como los trastornos de deglución.

Por otro lado, las desventajas que se presentan al iniciar la alimentación complementaria antes de los 4 meses de edad son: atragantamiento, daño en los riñones por sobrecarga de solutos, riesgo de enfermedades crónicas degenerativas, así como del sistema inmune (ya que este no cuenta con la

madurez requerida), entre ellas las alergias. De igual forma, mayor riesgo de infecciones.

Cabe enfatizar que los hábitos de alimentación se deben inculcar desde este primer momento; es por ello que se debe ir aumentando de manera paulatina la variedad de alimentos que se incluyen en la dieta, para ofrecer diferentes sabores y texturas al niño. Así se logrará que se integre a la dieta familiar, la cual también debería estar adaptada a la cultura y tradiciones locales.

Anteriormente se sugería un orden en particular de alimentos para dar inicio a la alimentación complementaria; hoy en día, las recomendaciones apuntan a que no hay un orden concreto en el que deban introducirse los alimentos.

Los alimentos que se considera introducir son: frutas frescas y verduras variadas (pueden ir cocidas al vapor para evitar la pérdida de nutrimentos), carne (prefiriendo carne magra, cocida), pescado (prefiriendo pescado blanco, cocido), huevo (siempre y cuando esté bien cocinado, nunca crudo), cereales (maíz, trigo, arroz, avena, en sus diferentes presentaciones, evitando los industrializados), leguminosas (como frijoles, cocidos).

En cuanto a los que se sugiere evitar se encuentra: azúcar, miel, jugos y alimentos industrializados.

Por lo tanto, no hay alimentos que sean mejores que otros para empezar, sin embargo, se aconseja introducirlos de uno a uno y con algunos días de intervalo, para verificar si no existe alguna intolerancia o alergia alimentaria. De igual forma, las cantidades son importantes: en principio las cantidades a ofrecer

deben ser pequeñas. La idea es complementar las tomas de leche con los alimentos nuevos.

En cuanto a la preparación, se sugiere no añadir azúcar ni sal para que el infante pueda identificar los sabores naturales y acostumbrarse a ellos.

Si existen dudas respecto de cómo llevar a cabo la alimentación complementaria, acércate siempre con un profesional de la nutrición, que podrá orientarte y acompañarte a lo largo del camino. Como se mencionó anteriormente, es en este momento en el que se empiezan a formar los hábitos de alimentación del niño y el hecho de que estos tengan un buen comienzo, repercutirá positivamente en su estado de nutrición.