Alimentación complementaria

10 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 sg

La alimentación complementaria es el proceso gradual en el cual se ofrecen alimentos sólidos o líquidos a los lactantes, siempre como complemento de la leche y nunca como relevo de esta.

La edad adecuada para ofrecer la Alimentación Complementaria (AC) se calcula en función de los beneficios para la salud, de distintos aspectos nutricionales y del desarrollo del lactante, además de estimar las características individuales.

Por razones nutricionales, la mayoría de los lactantes necesitan AC alrededor de los 6 meses ya que después de esta edad, la leche materna en exclusiva ya no es suficiente para garantizar los requerimientos nutricionales. Aun así, la lactancia materna debe mantenerse la demanda, durante todo el tiempo que la madre y el lactante así lo deseen.

La introducción de la AC es una etapa importante para la transición hacia la comida familiar. Coincide con un rápido crecimiento y desarrollo, momento en el que puede haber mayor susceptibilidad a deficiencias y excesos de nutrientes por la exposición a nuevos alimentos, sabores y experiencias.



Conviene saber que:

- La alimentación complementaria NO sustituye a la leche. Solo la complementa en nutrientes que pueden llegar a ser escasos para los requerimientos de un lactante mayor de 6 meses. Este es el caso del hierro y del zinc.
- La introducción de alimentación complementaria antes del 6º mes no se asocia con ventajas "extra" para la salud.

- De forma individualizada, y contrastando beneficios frente a desventajas, puede valorarse una dieta más diversificada antes de los 6 meses, siempre bajo la evaluación del equipo de pediatría y con alimentos nutricionalmente apropiados.
- No es aconsejable iniciar la AC antes del 4º mes, ya que es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria para permitir la deglutición de otros alimentos de forma segura.
- De la misma forma, se desaconseja demorar el inicio de la AC por enzima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.
- El momento de la introducción de alimentos distintos a la leche puede condicionar la composición corporal a lo largo de la vida.
- Es habitual y normal uno cierto rechazo inicial al probar distintos alimentos, que no debemos interpretar como una aversión permanente. Poco a poco, por medio de la exposición sucesiva y gradual a los nuevos ingredientes de la dieta, lograremos su tolerancia y aceptación.
- Es preciso respetar el ritmo de desarrollo del bebé y permitir cierta autonomía segundo sus capacidades. Manipular, tocar y probar alimentos por sí solo, así como el uso del vaso o la cuchara, aun de forma torpe, favorece su desarrollo psicomotor.
- Es importante procurar un ambiente agradable, sin distracciones (juguetes, televisor), disponer del tiempo suficiente y evitar conductas muy permisivas o excesivamente exigentes.
- A La hora de la comida el bebé debe estar SIEMPRE bajo la supervisión de un adulto. La mejor posición es la de sentado y erguido.
- Se aconseja introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días (1 semana por ejemplo) entre un alimento y el siguiente, para observar el nivel de tolerancia y el grado de aceptación.
- La harina de cereal, las frutas y algunas hortalizas son los alimentos más habituales para iniciar la alimentación complementaria. Las carnes deben ofrecerse también de forma prioritaria, en particular por ser buena fuente de hierro y zinc. Aun así, debemos recordar que no hay pautas "rígidas" ni son necesarias grandes cantidades de alimento.
- Los alimentos mínimamente encausados, de cercanías y de temporada (carne, pito, pescado, hortalizas y verduras frescas...) deben ser los prioritarios para conformar la dieta infantil. Se deben evitar los alimentos ultraprocesados (fiambrees, productos de repostería, sobremesas lácteas, etc).
- Las hortalizas y verduras deben formar parte de una dieta saludable. Pero la aportación de cantidades excesivas de algunas variedades puede inducir cierta producción de gas derivada de su digestión que se manifiesta como cierta incomodidad y molestias abdominal.
- Los alimentos en tarros comerciales pueden ser un buen recurso para los viajes o en momentos puntuales. Con todo, no deben constituir la base de la alimentación en esta etapa.
- Recordad que no es recomendable enmascarar alimentos acercando otros condimentos como la sal, el azúcar o los edulcorantes.
- Es muy importante prevenir los atragoamentos. Para eso, debemos evitar ofrecer alimentos como los frutos secos enteros, las uvas enteras, los trozos de salchicha y algunos vegetales y frutas duros, como los trozos de manzana y de zanahoria cruda.
- El Baby-Led Weaning es un método para introducir alimentos en el que el bebé elige y decide lo cómo (por sí solo), lo cuanto (la cantidad) y lo que (la selección) quiere comer a partir de una oferta alimentaria previa puesta a su alcance por los adultos. Los beneficios de este método con respecto a otros más clásicos no están claros. Si la familia decide seguirlo, debe sopesar los riesgos (atragantamiento, difícil masticación...) por lo que la supervisión constante de un

adulto deberá estar SIEMPRE garantizada.

- Las meriendas son una oportunidad para proporcionar alimentos nutritivos y los nutrientes críticos que su bebé necesita. Evitad los alimentos encausados y ricos en sal, aun aquellos que se anuncien como pinchos para los mas pequeños.
- Los bebés necesitan rutinas y horarios regulares, también en la hora de las comidas. En este momento se debe respetar las señales de hambre y de saciedad sin forzar ni distraer en exceso.