Alimentación complementaria

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 sg

A alimentación complementaria é o proceso gradual no cal se ofrecen alimentos sólidos ou líquidos aos lactantes, sempre como complemento do leite e nunca como substitución desta.

A idade adecuada para ofrecer a Alimentación Complementaria (AC) se calcula en función dos beneficios para a saúde, de distintos aspectos nutricionais e do desenvolvemento do lactante, ademais de estimar as características individuais.

Por razóns nutricionais, a maioría dos lactantes necesitan AC ao redor dos 6 meses xa que despois desta idade, o leite materno en exclusiva xa non é suficiente para garantir os requirimentos nutricionais. Aínda así, a lactación materna debe manterse a demanda, durante todo o tempo que a nai e o lactante así o desexen.

A introdución da AC é unha etapa importante para a transición cara á comida familiar. Coincide cun rápido crecemento e desenvolvemento, momento no que pode haber maior susceptibilidade a deficiencias e excesos de nutrientes pola exposición a novos alimentos, sabores e experiencias.



Convén saber que:

- A alimentación complementaria NON substitúe ao leite. Só compleméntaa en nutrientes que poden chegar a ser escasos para os requirimentos dun lactante maior de 6 meses. Este é o caso do ferro e do zinc.
- A introdución de alimentación complementaria antes do 6º mes non se asocia con vantaxes "extra" para a saúde.
- De forma individualizada, e contrastando beneficios fronte a desvantaxes, pode valorarse unha

dieta máis diversificada antes dos 6 meses, sempre baixo a avaliación do equipo de pediatría e con alimentos nutricionalmente apropiados.

- Non é aconsellable iniciar a AC antes do 4º mes, xa que é conveniente que o organismo teña a maduración necesaria para permitir a deglutición doutros alimentos de forma segura.
- Da mesma forma, desaconséllase demorar o inicio da AC por encima das 26 semanas de idade, xa que isto tamén pode aumentar o risco de problemas nutricionais, como o déficit de ferro.
- O momento da introdución de alimentos distintos ao leite pode condicionar a composición corporal ao longo da vida.
- É habitual e normal un certo rexeitamento inicial ao probar distintos alimentos, que non debemos interpretar como unha aversión permanente. Aos poucos, por medio da exposición sucesiva e gradual aos novos ingredientes da dieta, lograremos a súa tolerancia e aceptación.
- É preciso respectar o ritmo de desenvolvemento do bebé e permitir certa autonomía segundo as súas capacidades. Manipular, tocar e probar alimentos por si só, así como o uso do vaso ou a culler, aínda de forma torpe, favorece o seu desenvolvemento psicomotor.
- É importante procurar un ambiente agradable, sen distraccións (xoguetes, televisor), dispoñer do tempo suficiente e evitar condutas moi permisivas ou excesivamente esixentes.
- Á hora da comida o bebé debe estar SEMPRE baixo a supervisión dun adulto. A mellor posición é a de sentado e ergueito.
- Aconséllase introducir os alimentos dun nun, con intervalos duns días (1 semana por exemplo) entre un alimento e o seguinte, para observar o nivel de tolerancia e o grao de aceptación.
- A fariña de cereal, as froitas e algunhas hortalizas son os alimentos máis habituais para iniciar a alimentación complementaria. As carnes deben ofrecerse tamén de forma prioritaria, en particular por ser boa fonte de ferro e zinc. Aínda así, debemos lembrar que non hai pautas "ríxidas" nin son necesarias grandes cantidades de alimento.
- Os alimentos minimamente procesados, de proximidade e de tempada (carne, pito, peixe, hortalizas e verduras frescas…) deben ser os prioritarios para conformar a dieta infantil. Débense evitar os alimentos ultraprocesados (friames, produtos de repostería, sobremesas lácteas, etc).
- As hortalizas e verduras deben formar parte dunha dieta saudable. Pero a achega de cantidades excesivas dalgunhas variedades pode inducir certa produción de gas derivada da súa dixestión que se manifesta como certa incomodidade e molestias abdominais.
- Os alimentos en tarros comerciais poden ser un bo recurso para as viaxes ou en momentos puntuais. Con todo, non deben constituír a base da alimentación nesta etapa.
- Lembrade que non é recomendable enmascarar alimentos achegando outros condimentos como o sal, o azucre ou os edulcorantes.
- É moi importante previr os atragoamentos. Para iso, debemos evitar ofrecer alimentos como os froitos secos enteiros, as uvas enteiras, os anacos de salchicha e algúns vexetais e froitas duros, como os anacos de mazá e de cenoria crúa.
- O Baby-Led Weaning é un método para introducir alimentos no que o bebé elixe e decide o como (por si só), o canto (a cantidade) e o que (a selección) quere comer a partir dunha oferta alimentaria previa posta ao seu alcance polos adultos. Os beneficios deste método con respecto a outros máis clásicos non están claros. Se a familia decide seguilo, debe sopesar os riscos (atragoamento, difícil mastigación…) polo que a supervisión constante dun adulto deberá estar SEMPRE garantida.
- As merendas son unha oportunidade para proporcionar alimentos nutritivos e os nutrientes críticos que o seu bebé necesita. Evitade os alimentos procesados e ricos en sal, aínda aqueles

que se anuncien como petiscos para os mais pequenos.

- Os bebés necesitan rutinas e horarios regulares, tamén na hora das comidas. Neste momento se debe respectar os sinais de fame e de saciedade sen forzar nin distraer en exceso.