



L.N. Mónica Quintero
Ferrer



Mitos y Realidades Sobre la
Alimentación Complementaria



Justo Sierra No. 3059
Colonia Vallarta Norte
Guadalajara Jal. CP 44690

Tel. 36163112 y 36155438
Cel. 3335591960
monicaquinterof@gmail.com

Índice

Introducción	3
Contenido	4
¿Qué es la ablactación y la alimentación complementaria?	4
Cómo iniciar el destete	4
Recomendaciones del esquema de alimentación complementaria según la NOM-043-SSA2-2012	5
Dificultades en la alimentación complementaria	6
Normas dietéticas fundamentales	7
Evaluación Previa al Inicio de la Alimentación Complementaria	8
Realidades sobre la alimentación complementaria	9
Mitos sobre la alimentación complementaria	11
Lista de lo más recomendable para el inicio de la alimentación complementaria	13
Conclusión	15
Bibliografía	16

Introducción

Para que un lactante crezca y se desarrolle de manera adecuada es indispensable que éste cubra con sus requerimientos y necesidades diarias para mantenerse saludable (OMS, 2000).

Desde hace varias décadas, cuando era común que un niño recibiera alimentos sólidos antes de los seis meses, hasta ahora, cuando existe una amplia variedad de productos para bebés acordes con la edad y con infinidad de especificaciones (por ejemplo: con o sin azúcar, con trigo y miel, con o sin gluten), se ha recorrido un largo camino. Comer sigue siendo todo un arte, pero recomendaciones han cambiado.

En la actualidad, el mercado ofrece una serie de productos industrializados para bebés que ya están listos para el consumo, lo cual les facilita la vida a los padres quienes tratan de combinar su labor de trabajadores y cuidadores de la mejor manera posible. Estas comidas preparadas, aunque prácticas, no deben ser usadas en exceso.

Por otra parte, la participación activa del hombre en el campo laboral y, más recientemente de la mujer, ha hecho que los dos tengan menos tiempo para elaborar los alimentos de forma natural y para controlar la manera en que éstos son manipulados. Asimismo, la falta de tiempo incide en que el ambiente alrededor de cada comida familiar no sea tan tranquilo y pausado como lo era antes. “Se ha perdido la disciplina para imponer horarios, y ahora todos comen a cualquier hora y en cualquier lugar (en la calle o frente al televisor), lo cual ha cambiado el comportamiento del metabolismo (FAO, 1995).

Definición

¿Qué es la Ablactación y La Alimentación Complementaria?

La ablactación es el momento cuando se introduce un alimento diferente a la leche materna y/o fórmula láctea, ya que la leche materna ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutrimentales de los niños; sin embargo sigue siendo una fuente importante de nutrimentos para el infante. El término “alimentación complementaria” es el proceso de la alimentación del lactante desde los seis hasta los 24 meses. A la suspensión de la alimentación al pecho materno se le denomina destete (Vásquez-Garibay, 2005).

Una vez que ya se ha decidido iniciar la ablactación es conveniente recordar que la leche materna sigue siendo el alimento básico para un crecimiento y desarrollo adecuado hasta los dos años de edad (OMS, 2000).

Cuando se define el periodo de alimentación complementaria, las cosas se hacen más complicadas, ya que las recomendaciones son algo confusas y específicamente porque existen mitos y realidades en este proceso. Las últimas recomendaciones nacionales e internacionales afirman que la ablactación debe hacerse el sexto mes, asegurando que hasta ese momento la leche materna basta como alimento y sólo a partir de entonces el aparato digestivo puede tolerar alimentos más complejos.

¿Cómo Debemos Iniciar el Destete?

El destete representa una etapa clave en el crecimiento y desarrollo del niño, por su repercusión nutricia, psicológica y social. No es solo un periodo trascendente para el lactante, sino también para la madre en la decisión del inicio del destete intervienen valores biológicos, socioculturales y psicoafectivos. A partir de ese momento la leche materna continúa siendo parte fundamental de la dieta ya complementada con la introducción de otros alimentos. En medida en que la alimentación del niño se apoya cada vez más en la alimentación complementaria ofrecida en forma atractiva y diversa procurando incluir los grupos básicos de

alimentos puede llevarse a cabo el destete definitivo (Vázquez-Garibay, 2005). La OMS (2000) recomienda iniciar con este proceso de ser posible hasta los dos años de edad.

Recomendaciones del esquema de alimentación complementaria de la NOM-043-SSA2-2012:

1. La introducción de alimentos se hará iniciando con “probaditas”, mediante una cucharadita aumentando gradualmente e incluyendo un alimento nuevo cada 3 - 5 días o cuando ya el niño haya aceptado el anterior, esto para así poder conocer la tolerancia al alimento nuevo y si hay alguna intolerancia verificar con facilidad que alimento fue el intolerante.
2. Se recomienda que los alimentos sean preparados en forma casera, sin adicionarles sal o azúcar, y no recurriendo a los alimentos industrializados solo cuando no se puedan conseguir en forma natural, procurando variedad según su disponibilidad o el criterio del nutriólogo.
3. En caso de obtener una respuesta desfavorable o el rechazo del alimento, es preferible suspenderlo e intentarlo posteriormente.
4. Una vez que el pequeño haya aceptado una clase de alimento, se recomienda esperar de tres a cinco días para introducir uno nuevo, aumentando la cantidad en forma lenta y progresiva, de acuerdo con el apetito y la respuesta del pequeño.
5. Introducir hasta después del año de edad los alimentos alergénicos más comunes: leche de vaca, huevos, mantequilla de cacahuate, nueces, mariscos, fresas, chocolate.
6. Los lactantes deben comer sentados en una silla, lejos de distractores como la T.V. o juguetes y siempre con supervisión de un adulto.
7. Los padres deben de permitir que el niño coma solo, ya que ayuda a adquirir habilidades motoras y a ejercer su independencia.
8. Preparar los alimentos con manos, alimentos y utensilios limpios y seguros
9. Utilizar plato pequeño, cucharas atractivas y apropiadas al tamaño de la boca del niño.

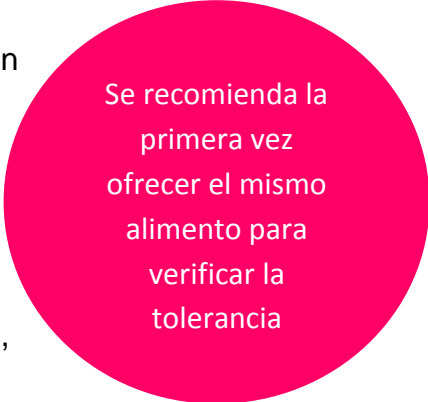
10. Si los niños rechazan el “nuevo alimento” experimentar con diversas combinaciones de sabor, colores y texturas
11. Recordar que cada tiempo de alimentación es una oportunidad para que los padres enseñen a los niños los nuevos alimentos.
12. Alimentar directamente a los lactantes y asistir a los niños mayores cuando ya comen solos, respetando en ambos casos su ciclo de hambre y saciedad; manteniendo en todo momento una actitud de afecto y atención hacia ellos.
13. Alimentar despacio y pacientemente y animarlos a comer, sin forzarlos.
14. Disminuir las distracciones durante las horas de comida, como ver televisión, tener juegos a la mano.
15. Del menú que diariamente consume la familia, seleccionar los alimentos para el niño dándoles la presentación llamativa y divertida.
16. En la preparación de jugos con cítricos, retirar la cáscara antes de exprimir la fruta.

Dificultades en la Alimentación Complementaria:

Romo y Ruiz en el año 2008, mencionan algunas dificultades que se presentan al iniciar la alimentación complementaria del niño, tales como:


- a) **Destete:** Independientemente del momento concreto en que decida destetar a su bebé, es importante entender que el destete es un proceso gradual que exige una buena dosis de paciencia y comprensión, tanto por parte de la madre como por parte del hijo.

El destete hay que prolongarlo hasta los 2 años de edad, (Norma Oficial Mexicana, 2012).



Se recomienda la primera vez ofrecer el mismo alimento para verificar la tolerancia

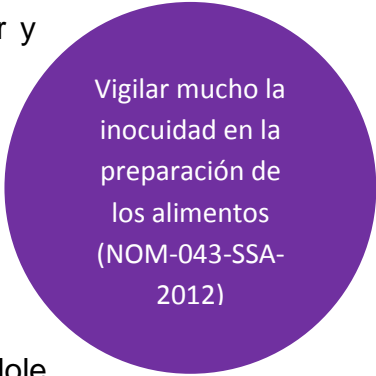
- b) **Los sabores:** es conveniente tener en cuenta que los niños aprenden a diferenciar los distintos sabores de los alimentos durante la alimentación complementaria, por lo tanto no es



Es muy importante tener mucha paciencia

conveniente condimentar las preparaciones. De esta manera reconocerán los aromas y sabores neutros y puros de cada alimento.

- c) **La Consistencia:** el niño está acostumbrado al sabor y textura de la leche materna, ha aprendido desde el nacimiento a encontrarse con una sustancia líquida, y le resulta muy difícil abandonar esta costumbre para así aprender a masticar y a tragar.



Vigilar mucho la inocuidad en la preparación de los alimentos (NOM-043-SSA-2012)

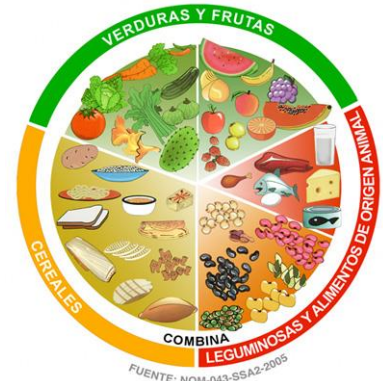
- d) **La Tolerancia:** al infante se le debe ir acostumbrándole poco a poco a los distintos alimentos, texturas y sabores, de tal modo que también le sea más fácil asimilarlos.

Normas Dietéticas Fundamentales:

En el año 2007, Espinosa, et. al., mencionan algunas reglas fundamentales para una óptima alimentación complementaria, por ejemplo:

- 1) **Alimentación completa:** Muchos niños siguen una dieta monótona y pobre algunas veces, por falta de tiempo y eligen los alimentos ya preparados y empaquetados y en otros casos porque sus padres se quedan tranquilos si el pequeño se come un plato de frijoles con tortillas y un poco de arroz, y no se preocupan por aumentar las porciones o por ofrecer un nuevo alimento. El alimento a introducir se deberá proporcionar en pequeñas cantidades.
- 2) **Dieta adecuada a las necesidades de cada niño:** La alimentación debe ser la correcta e ideal para cada niño, los padres deben ofrecerles una amplia variedad de alimentos apropiados para la edad de acuerdo a su peso y talla.; para así asegurarnos de un crecimiento adecuado y evitar alguna alteración.

3) Cocción de los alimentos: Los tres grupos del plato del bien comer (frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal), son indispensables en la dieta de un niño, se debe cuidar mucho la manera de preparar el alimento que sea la temperatura adecuada para cada preparación.



4) Condiciones climáticas: las necesidades alimentarias varían según el clima de la zona geográfica en que vive el niño y naturalmente con la estación, es por eso que es muy importante consumir los alimentos de temporada como las frutas y verduras ya que están en su punto óptimo de maduración y por consiguiente es más deliciosa y nutritiva que la transportada.

EVALUACIÓN PREVIA AL INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Si no se conoce el estado nutricional del niño, antes de iniciar la Alimentación Complementaria, se recomienda evaluar su estado de nutrición, tomando en cuenta el sexo, el peso al nacer y la edad gestacional; su historia de enfermedades principalmente infecciosas; su crecimiento y en el momento actual de la evaluación, edad, peso y longitud. (Flores, Martínez, Toussaint, Adell & Compto, 2006).

1. Conocer qué tipo de lactancia recibe el niño.
2. Si ingiere un sucedáneo de la leche materna.
3. Conocer los motivos por los que se inicia la Alimentación Complementaria, que pueden ser: porque ha cumplido seis meses, porque siendo menor de esta edad requiere apoyo nutricional o por falta de asesoría correcta a la madre.
4. Conocer los hábitos familiares de alimentación.

5. Si existe un antecedente de alergias e intolerancias (Bourges–Rodríguez, et al., 2004).

Existen diversos acontecimientos importantes en el desarrollo que indican que el bebé está listo para consumir alimentos sólidos:

- El peso al nacer se ha duplicado.
- El bebé es capaz de controlar el cuello y la cabeza.
- El bebé se puede sentar con algo de apoyo.
- El bebé puede mostrar que está satisfecho con un movimiento de cabeza a un lado o no abriendo la boca.
- El bebé comienza a mostrar interés por el alimento cuando otros están comiendo (Romo y Ruíz, 2006).

Realidades sobre la Alimentación complementaria:

Al día de hoy, grandes mitos han surgido en torno a los alimentos infantiles envasados, mismos que van desde su calidad, contenido nutricional y preparación (Romo y Ruiz, 2006).

- a) Se debe introducir un alimento nuevo cada 3 a 4 días de tal forma que se pueda vigilar mejor su tolerancia, ya que no se debe introducir dos alimentos al mismo tiempo, en caso de que no se tolere, por qué será muy difícil distinguir cuál de ellos la ocasionó.
- b) Durante el primer año de vida evita los alimentos altamente alergénicos, como la yema de huevo, los chocolates, nueces, fresas, pistaches, pescados crudos y mariscos. La yema de huevo cruda o tibia puede contener Salmonella, enfermedad causante de vómitos, diarreas, fiebre, malestar general, dolor abdominal.
- c) Recuerda siempre consultar a tu médico antes de tomar cualquier decisión o seguir consejos de cualquier fuente.

- d) Los bebés necesitan ingerir alimentos ricos en carbohidratos para satisfacer sus exigencias de calorías, sobre todo durante sus primeros meses de vida, ya que ésta es la etapa en la que experimentan el crecimiento más acelerado. Por lo general, un bebé sano triplica su peso y duplica su estatura durante el primer año de vida.
- e) Es importante preparar papillas caseras evitando comprar las papillas industrializadas ya que su contenido de azúcar es mayor y el niño no prueba el sabor natural del alimento.
- f) La administración de jugos de frutas industrializados durante el primer año de vida tiene el inconveniente de que proporciona mucho líquido que fácilmente llega el límite de la capacidad gástrica además del alto contenido de azúcar, limitando con ello la ingesta de otros alimentos más importantes y naturales.
- g) Cada bebé es diferente y su alimentación dependerá de su edad, peso, y talla, así como de la situación cultural y socioeconómica de los padres, por lo que las cantidades adecuadas son determinadas por los mismos bebés.
- h) Considera que aunque todavía no puede comer de todo y no es capaz de adaptarse a la dieta familiar, ahora su sistema digestivo ha madurado y es capaz de procesar ciertos alimentos.
- i) Asegúrate de que los alimentos estén bien cocinados, prepáralos con agua purificada y mantenlos a una temperatura segura. Permítele tomar la comida con las manos para que aprecie formas y texturas.
- j) La introducción de nuevos alimentos debe ser despacio y con paciencia. Anímalo pero sin forzarlo porque podría relacionarlo con algo malo (Olguín, 2011).
- k) No debe emplearse alimentos enlatados por su alto contenido de sodio y con frecuencia de plomo.
- l) La cantidad de cada alimento se incrementa lentamente.

Mitos sobre la Alimentación Complementaria:

Arismendi en el año 2009, hace referencia sobre algunas creencias que se tienen en la etapa de la ablactación por ejemplo:

- a) Iniciar la ablactación integrando al bebé a la dieta familiar, esto es un gran error ya que el sistema digestivo del bebe va madurando poco a poco y su tolerancia al alimento es menor a la de un adulto.
- b) Calmar el llanto de un bebe con comida esto un error muy común ya que la madre lo ve con facilidad por qué él bebe se calma, el problema es que él bebe relaciona el llanto con comida y esto puede propiciar un sobrepeso.
- c) Endulzar o salar las papillas. La idea de la alimentación complementaria es darle a conocer los alimentos como existen en la naturaleza, pero el hombre se ha encargado de agregarle grasa, azúcar, sal, conservadores, colorantes y condimentos para que nos agrade más la comida. En el caso del primer año del bebé, lo mejor es que los conozca como son.
- d) Dar comida que puede atragantarlo o ahogarlo: sandía, piña, fresa, uva, salchicha, palomitas, apio, pasas, zanahoria cruda. Se debe tener mucho cuidado con la preparación y consistencia del alimento se debe iniciar con papilla para que él bebe pueda masticar fácilmente.
- e) No iniciar la ablactación con papillas industrializadas, lo recomendable es comenzar con alimentos naturales.
- f) Preparar las papillas muy condimentadas para darles sabor, esto es un error ya que es importante que el bebé coma los alimentos naturales para que detecte el sabor del alimento.
- g) Introducir alimentos antes del sexto mes, esto no es recomendable ya que el sistema digestivo de tu bebé está madurando y durante el sexto mes adquiere la habilidad necesaria para digerir alimentos distintos de la leche materna; por eso, instituciones como la

Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan la lactancia exclusiva hasta ese periodo.

- h) Lavar las frutas y verduras con agua de la llave, es importante tener una buena higiene en la preparación de los alimentos ya que así podemos evitar infecciones por contaminación cruzada, lavar muy bien las manos y desinfectar los alimentos con agua de garrafón de preferencia.
- i) Alimentación a libre demanda, es muy importante empezar a establecer los horarios de comida para que así sea más fácil la adaptación del bebe a la dieta familiar.
- j) Ofrecer bebidas azucaradas en el biberón, es muy importante crear hábitos que formemos en el primer año de vida serán para siempre. pues de ellos dependerán los sabores que más le agraden cuando sea grande, es decir, si le damos refrescos de cola en la mamila, de adulto preferirá este tipo de bebida, e inclusive todos lo que relacione con el azúcar. (Olguín, 2011)

Esquema de alimentación complementaria recomendado

Etapa	Texturas	Líquidos	Ejemplo de Alimentos
0-6 meses (0-180 días)	Líquidos Puré	Leche humana Fórmula láctea	Leche humana Fórmula láctea
6-7 meses (180-210 días)		Leche humana Fórmula láctea	Cereal fortificado con hierro Carne cocida y hecha puré (res, cordero, cerdo, pollo o pescado) Arroz hecho puré Verduras cocidas en puré sin cáscaras o semillas (papa, calabaza, brócoli, col, coliflor, maíz, chícharos) Frutas en puré sin semillas (manzana, pera, mango) Alimentos comerciales apropiados para la edad
7-8 meses (210-240 días)	Alimentos machacados	Leche humana Fórmula láctea	Cereales infantiles apropiados para la edad Carne cocida y hecha puré (pescado, res, cerdo, pollo) Huevo cocinado y machacado Lácteos en alimentos cocidos (yogurt, queso cottage) Verduras y frutas machacadas Alimentos comerciales apropiados para la edad Alimentos que puedan comer con las manos (plátano, rebanadas de queso)

Etapa	Textura	Líquidos	Ejemplo de alimentos
8-12 meses (240-365 días)	Alimentos Picados	Leche humana Fórmula láctea	Cereales para desayuno (panes de trigo, granola, avena) Carne picada y mezclada con verduras picadas y cocidas. Crema de cacahuete blanda. Yogurt con frutas picadas o granola Alimentos comerciales apropiados para la edad Alimentos que puedan comer con las manos (zanahorias cocidas, manzanas, carne)
12-24 meses	Dieta Familiar	Leche humana Leche de vaca Agua	Todos los alimentos anteriores Carne picada y tierna Panes Sándwiches pequeños Ensaladas de vegetales finamente picados Lácteos, leche de vaca enteros y pasteurizados

Adaptado de: Espinosa, et.al., 2007.

Conclusión

A los seis meses es el momento en el que el infante ha alcanzado madurez neurológica, gastrointestinal, renal además de presentar un aumento en los requerimientos energéticos, por lo tanto es la edad óptima para iniciar la alimentación complementaria.

A esta edad el niño ya tiene la capacidad neuromuscular que le permite participar en la alimentación, ya que va desarrollando reflejos que le facilitan la introducción de los diferentes tipos de alimentos, como es el sentarse con apoyo, sostener la cabeza y parte del tórax. Tiene una mayor coordinación de los músculos de labios y mandíbula lo que le facilita la masticación y deglución; va desapareciendo el reflejo de extrusión de la lengua (Flores-Huerta, Martínez-Andrade, Toussaint, Adell-Gras, & Copto-García, 2006).

La alimentación complementaria debe ser suficiente, lo cual significa que los alimentos deben tener una consistencia y variedad adecuadas, y administrarse en cantidades apropiadas y con una frecuencia adecuada, que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna.

Los alimentos deben prepararse y administrarse en condiciones seguras, es decir, reduciendo al mínimo el riesgo de contaminación por microorganismos patógenos. Además deben administrarse de forma apropiada, lo cual significa que deben tener una textura adecuada para la edad del niño y administrarse de forma que respondan a su demanda, de conformidad con los principios de la atención psicosocial (OMS, 2015).

De este modo al llegar al año de vida la alimentación del lactante ya es completa y cubre sus requerimientos nutrimentales. Si bien su necesidad de leche (materna o fórmula) es menor a esta edad es recomendable mantenerla como parte importante de su dieta hasta los 36 meses de edad (Vásquez-Garibay, 2005).

Bibliografía

- Arismendi, J., (2009). *Nutrición infantil. Comer Bien y Sano (tomo I)*. Colombia: Ediciones Gamma. S.A.
- Bourges–Rodríguez H, Casanueva E, Durán–Vidaurre E, Kaufer–Horwitz M, Morales–de León J, Pérez–Lizaur AB, et al. (2004). Pautas para orientación alimentaria en México. México.
- Espinosa, M., García, J., Vázquez, E., Romero, E. Nava, A., Espinosa, F. y García, R. (2007). Primer consenso Nacional sobre Alimentación en el primer año de vida. *Acta Pediátrica Mexicana*, 28(5):213-241. Recuperado el 7 de mayo del 2015 de: www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2007/apm075j.pdf.
- FAO (1995). Educación en Nutrición para el público. Consulta de expertos de la FAO. Estudio FAO: Alimentación y Nutrición, N°59. Roma.
- Flores-Huerta, S. (2009). Alimentación del lactante Sano. *Protocolos diagnóstico – terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*. 26 (2), 311 – 320.
- Flores, S., Martínez, G., Toussaint, G., Adelle, A. y Copto, A. (2006). Alimentación Complementaria en los niños mayores de seis meses de edad. Bases técnicas. *Boletín Médico del Hospital infantil de México*, 63 (2), 146-15. Recuperado el 4 de mayo del 2015, en www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-1146200600020008.
- Norma Oficial Mexicana (2012). NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.

- Organización Mundial de la salud. (2000). Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Salud para aprender. Recuperado el 22 de Junio del 2015, en: <http://www.nl.gob.mx/servicios/salud-para-aprender>
- Orientación Mundial de la Salud, (2003), O.P. de las S. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. 1-38 Washington D.C.
- Organización Mundial de la Salud, (2015). Alimentación Complementaria, recuperado el 26 de junio del 2015, en: http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/
- Reyes H, Martínez A. (2011). *Lactancia humana bases para lograr su éxito*. México D.F.: Médica Panamericana Editoriales.
- Romo, E. y Ruiz, E. (2008). *Recetas para Bebés y Niños*. México: IBALPE.
- Olguín, S. (2011). *Mitos sobre la alimentación de su bebé*. México: Diana Editores.
- Vásquez- Garibay, (2005), SAM. Alimentación Complementaria en el primer año de vida. En: *La Salud del niño y el adolescente*. (Cuarta edición). México: Manual Moderno.