

**Guía de principios para la alimentación complementaria
de niños amamantados**

OPS / OMS - 2001

1-Duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de alimentos complementarios.

Practique la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, e introduzca alimentos complementarios a los 6 meses de edad (180 días) mientras se continúa con la lactancia materna.

2-Continuidad de la lactancia.

Continúe con la lactancia, con frecuencia y a demanda, hasta los dos años de edad.

3-Alimentación responsable.

Practique una alimentación responsable aplicando los principios de cuidado psicosocial. Específicamente: a) alimente al lactante directamente y asista a los niños más grandes cuando ya se alimentan solos, respetando sus señales de apetito y saciedad; b) alimente despacio y pacientemente, y estimule al niño a comer pero no lo fuerce c) si el niño rechaza varios alimentos, experimente con diferentes combinaciones de alimentos, sabores, texturas y métodos para animar al niño a comer; d) reduzca las distracciones durante la comida si el niño pierde el interés con facilidad; e) recuerde que el momento de las comidas son periodos de aprendizaje y amor – hable con el niño durante la comida estableciendo contacto con la mirada.

4-Preparación y almacenamiento seguro de los alimentos complementarios

Practique adecuadas pautas de higiene y una apropiada manipulación de los alimentos a través de: a) lavarse las manos tanto la persona a cargo como el niño, antes comer y de la preparación de la comida y b) almacenar los alimentos en lugares seguros (limpios, frescos y oscuros) y servirlos inmediatamente después de su preparación, c) utilizar recipientes limpios cuando se alimenta al niño y; d) evite el uso de biberones, que son difíciles de limpiar.

5-Cantidad necesaria de alimentos complementarios

Comience a los 6 meses de edad con pequeñas porciones de comida y aumente la cantidad a medida que el niño crece, mientras mantiene la frecuencia de la lactancia. Las necesidades de energía de los alimentos complementarios de los niños con una ingesta de leche materna "promedio" en países en desarrollo es aproximadamente 200 kcal por día a los 6 a 8 meses, 300 kcal por día de los 9 a 11 meses, y 550 kcal por día entre los 12 y 23 meses de edad. En los países industrializados estas estimaciones difieren (130, 310 y 580 kcal/día a los 6-8, 9-11 y 12-23 meses, respectivamente) debido a la ingesta promedio de leche materna.

6-Consistencia de las comidas

Gradualmente, a medida que el niño crece, incremente la consistencia y la variedad de las comidas, adaptándose a los requerimientos y habilidades del niño. El bebe puede comer alimentos procesados, hechos puré y alimentos semisólidos comenzando a los 6 meses. A los 8 meses el bebe también puede comer alimentos con la mano por ellos mismos("finger foods") (trozos de frutas o verduras, queso, pan, etc). A los 12 meses, la mayoría de los niños pueden comer el mismo tipo de alimentos que los consumidos por el resto de la familia (manteniendo la necesidad de alimentos de alta densidad de nutrientes, que se explicara en el punto 8). Evite alimentos que pueden ahogar al bebe (ej. alimentos que por su forma o consistencia puedan quedar atrapados en la traquea, como nueces, uvas y zanahoria cruda).

7-Frecuencia de las comidas y densidad energética.

Aumente la cantidad de veces que el niño recibe alimentos complementarios, a medida que se hace más grande. El número apropiado de comidas va a depender de la densidad energética de los alimentos locales y de la cantidad usual consumida en cada comida. Para el niño amamantado saludable promedio, el número de comidas (de alimentos

complementarios) debería ser de dos o tres a los 6-8 meses de edad, de tres o cuatro a los 9-11 meses, de tres a cuatro a los 12 a 24 meses, con colaciones nutritivas adicionales (como un trozo de fruta, o pan con pasta de maní) ofrecido una a dos veces al día, a voluntad. Colaciones se definen como alimentos ingeridos entre las comidas – que los niños pueden comer por si solos comúnmente, cómodos y fáciles de preparar. Si la densidad energética es o la cantidad de comida es baja, se requerirán comidas mas frecuentes.

8-Contenido de nutrientes de los alimentos complementarios.

Ofrecer alimentos variados para asegurar que las necesidades de nutrientes se cubran. Carnes, aves, pescada y huevos deben ser consumidos diariamente, o lo mas frecuentemente posible. Las dietas vegetarianas no pueden cubrir las necesidades de nutrientes a esta edad a menos que se utilicen suplementos o alimentos fortificados (ver el punto 9, abajo). Frutas y vegetales, ricos en vitamina A deben ser consumidos diariamente. Proporcionar dietas adecuadas en contenido de lípidos. Evite administrar bebidas bajas en nutrientes como, té, café, y bebidas azucaradas como las gaseosas. Limite la cantidad de jugo ofrecido, para evitar desplazar alimentos más nutritivos.

9-Uso de suplementos de vitaminas y minerales o alimentos fortificados para el bebe y la madre.

Utilice alimentos complementarios fortificados y suplementos de vitaminas y minerales, a medida que los necesite. En algunas poblaciones las madres que están amamantando también necesitan alimentos fortificados y suplementos de vitaminas y minerales, para su propia salud y para asegurar una concentración normal de ciertos nutrientes (vitaminas en mayor medida) en su leche. (Estos productos también beneficiarían a las futuras madres y a las mujeres embarazadas).

10-Alimentación durante y después de la enfermedad.

Aumente la ingesta de fluidos durante la enfermedad, incluso amamante con mayor frecuencia, estimule al bebe a comer alimentos suaves, variados, sabrosos y sus alimentos preferidos. Después de la enfermedad, ofrezca al niño mayor cantidad de comida que la habitual y estimúlelo a comer mas.

Glosario:

- Alimentación complementaria: es la introducción en la alimentación del lactante de alimentos distintos a leche materna, mientras continúan con lactancia materna.
- Alimentos complementarios: son los alimentos distintos a la leche materna que recibe el lactante.