

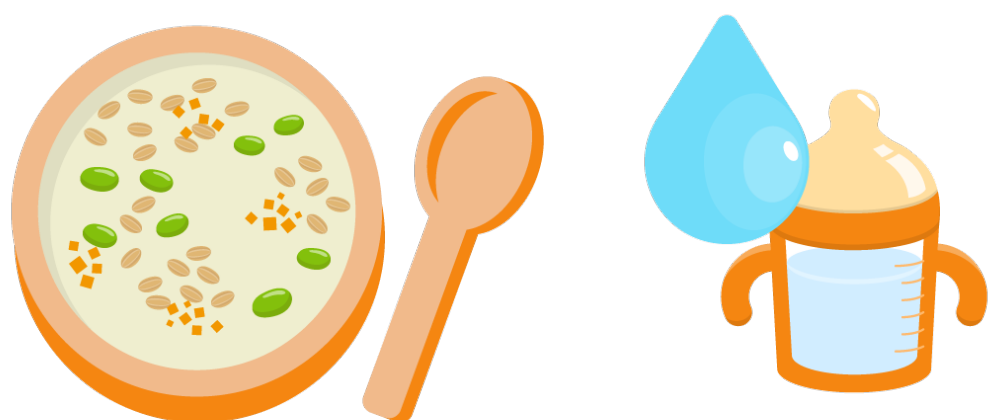
Hidratación y la alimentación complementaria

Tiempo de lectura: 5.5 minutos



En el contexto de la alimentación complementaria, el consumo de agua es una consideración importante para los bebés. Si bien **la leche materna o el sucedáneo proporcionan la principal fuente de hidratación para los bebés en sus primeros meses, la introducción de alimentos sólidos plantea preguntas sobre la necesidad de una ingestión adicional de agua** (Perea Martínez et al., 2023).

Según el informe de la OMS y el UNICEF sobre alimentación complementaria (Dewey & Brown, 2003), las necesidades de agua para los lactantes generalmente se satisfacen con leche materna o sucedáneo, aunque se debe de considerar la toma de agua adicional durante los primeros seis meses de vida. La leche materna y el sucedáneo están compuestos por un alto porcentaje de agua, proporcionando una hidratación adecuada para el bebé.



por agua ocurre cuando un bebé consume una cantidad excesiva de esta, diluyendo el equilibrio electrolítico en su cuerpo. Esto puede ser peligroso y puede provocar hiponatremia, una condición caracterizada por niveles bajos de sodio en la sangre (Dewey & Brown, 2003).

En cuanto a la cantidad de agua a ofrecer, el informe no proporciona recomendaciones específicas. Sin embargo, enfatiza la importancia de mantener una dieta equilibrada y garantizar que el bebé reciba una nutrición adecuada de alimentos complementarios. **El agua no debe reemplazar la leche materna o el sucedáneo como fuente primaria de nutrición durante el primer año de vida.**

A medida que se introducen alimentos complementarios y la dieta del bebé se expande, puede surgir la necesidad de agua adicional. El informe sugiere que se puede ofrecer agua a los bebés después de los seis meses de edad, particularmente en climas cálidos o durante períodos de mayor actividad física (Dewey & Brown, 2003). Es importante tener en cuenta que el agua debe ofrecerse de manera segura y limpia, utilizando una taza o un dispositivo de alimentación adecuado, y no en un biberón para evitar posibles problemas dentales.

Vale la pena mencionar que **la ingestión excesiva de agua puede ser perjudicial para los bebés, lo que lleva a una condición conocida como intoxicación por agua.** La intoxicación





En resumen, el consumo de agua se convierte en una consideración en la alimentación complementaria después de los seis meses de edad. Mientras que la leche materna o el sucedáneo proporcionan suficiente hidratación durante los primeros seis meses, el agua se puede ofrecer a los bebés como un suplemento después de este período, particularmente en climas cálidos o durante el aumento de la actividad física. Es importante priorizar una dieta equilibrada y asegurarse de que el bebé reciba una nutrición adecuada de alimentos complementarios.

Texto elaborado por:



En colaboración con  Gerber

FUENTES DE SOPORTE

Dewey, K. G., & Brown, K. H. (2003). Update on Technical issues concerning Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries and Implications for Intervention Programs. *Food and Nutrition Bulletin*, 24(1), 5–28. <https://doi.org/10.1177/156482650302400102>

Perea Martínez, A., Ríos Gallardo P, & Santiago Lagunes LM. (2023). Consenso en hidratación infantil saludable. Nuevos conceptos y recomendaciones actuales en el contexto de la triple y la cuádruple carga de malnutrición. *Acta Pediátrica de México*, 44(1), 83–105. <https://doi.org/10.18233/APM44No1pp83-1052491>