

# Importancia de los nutrimentos en la alimentación complementaria

Tiempo de lectura: 6 minutos



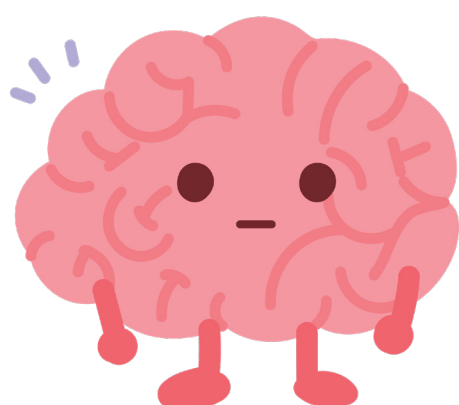
La alimentación complementaria desempeña un papel crucial en la salud general y el desarrollo de los lactantes y niños pequeños, **proporciona la energía y los nutrimentos necesarios para el crecimiento y el desarrollo, especialmente durante la transición de la lactancia materna exclusiva a una dieta mixta.** Los micronutrimentos, en particular, son de suma importancia durante esta etapa, ya que son esenciales para diversas funciones fisiológicas y pueden tener efectos duraderos en la salud de un niño.

Los micronutrimentos se refieren a vitaminas y minerales esenciales que se requieren en pequeñas cantidades, pero son críticos para el crecimiento normal, el desarrollo y la salud en general. Estos incluyen hierro, zinc, vitamina A, vitamina D y varias vitaminas B. **La ingestión adecuada de estos micronutrimentos es necesaria para prevenir deficiencias y promover un crecimiento y desarrollo óptimos** (Dewey & Adu-Afarwuah, 2008).



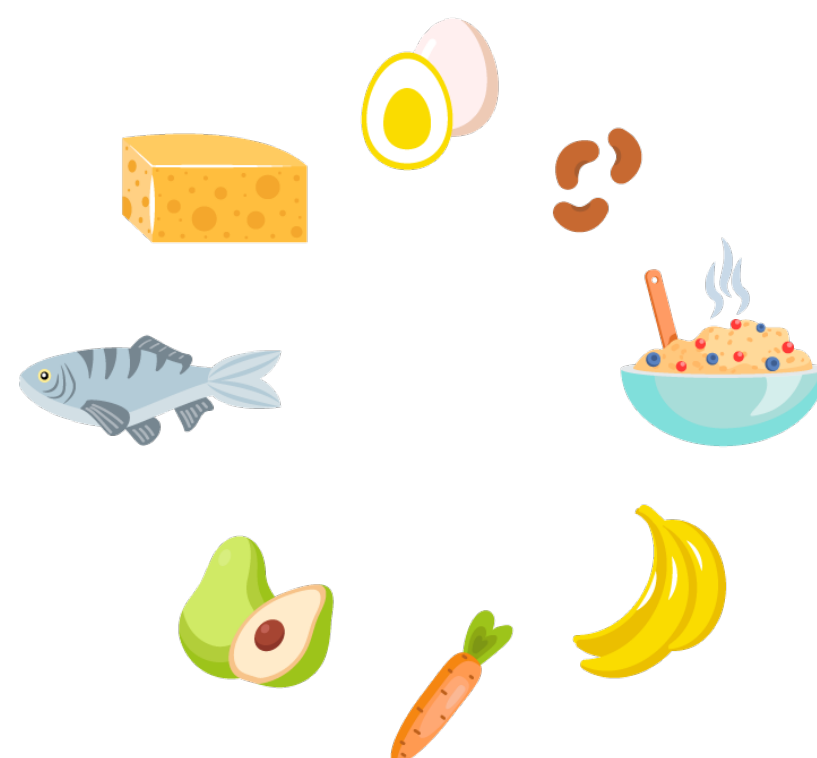
La investigación ha demostrado que, sin suplementación, las densidades de hierro, zinc y vitamina B6 en los alimentos complementarios son a menudo inadecuadas, y la ingestión de otros nutrimentos también puede ser baja en algunas poblaciones (Dewey & Brown, 2003).

**Las deficiencias de micronutrimentos pueden tener graves consecuencias en la salud de un niño, incluido un desarrollo cognitivo deficiente, una mayor susceptibilidad a las infecciones y una función inmune comprometida** (Wieringa et al., 2010).



El hierro, por ejemplo, es la deficiencia de un solo nutrimento más común en todo el mundo y es crucial para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. La deficiencia de hierro y la anemia ferropénica durante la infancia y la niñez pueden tener efectos perjudiciales duraderos en el desarrollo neurológico (Baker & Greer, 2010). Del mismo modo, el zinc es esencial para el crecimiento, la función inmune y el desarrollo cognitivo (Dewey & Adu-Afarwuah, 2008).

Para garantizar una ingestión adecuada de micronutrimentos, es importante proporcionar una dieta diversa y rica en nutrimentos durante la alimentación complementaria. Esto incluye **ofrecer una variedad de frutas, verduras, granos enteros, legumbres y alimentos de origen animal.** Los alimentos fortificados y los suplementos también se pueden usar para abordar deficiencias específicas de nutrimentos (Arif, 2015).



Además de proporcionar una nutrición adecuada, **las intervenciones de alimentación complementaria también deben centrarse en la educación y el asesoramiento para los cuidadores.** Esto puede ayudar a mejorar las prácticas de alimentación y garantizar que los bebés y los niños pequeños reciban los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos (Dewey & Adu-Afarwuah, 2008; Dewey & Brown, 2003).



En conclusión, los micronutrientos desempeñan un papel crucial en la alimentación complementaria y son esenciales para la salud general y el desarrollo de los lactantes y los niños pequeños. La ingestión adecuada de estos micronutrientos es necesaria para prevenir deficiencias y promover un crecimiento y desarrollo óptimos. Las intervenciones de alimentación complementaria deben centrarse en proporcionar una dieta diversa y rica en nutrientes, así como educación y asesoramiento para los cuidadores para garantizar los mejores resultados posibles para la salud y el desarrollo de los niños.

Texto elaborado por:



En colaboración con



#### FUENTES DE SOPORTE

Arif, A. (2015). Knowledge and Practices of Mothers: Infant and Young Child's Feeding in Chowk Azam, the Punjab, Pakistan. *Journal of Food and Nutrition Sciences*, 3(6), 236. <https://doi.org/10.11648/j.jfns.20150306.16>

Baker, R. D., & Greer, F. R. (2010). Diagnosis and Prevention of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Infants and Young Children (0–3 Years of Age). *Pediatrics*, 126(5), 1040–1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-2576>

Dewey, K. G., & Adu-Afarwuah, S. (2008). Systematic review of the efficacy and effectiveness of complementary feeding interventions in developing countries. *Maternal & Child Nutrition*, 4(s1), 24–85. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2007.00124.x>

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>

Wieringa, F. T., Dijkhuizen, M. A., Muhilal, & Van der Meer, J. W. M. (2010). Maternal micronutrient supplementation with zinc and  $\beta$ -carotene affects morbidity and immune function of infants during the first 6 months of life. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(10), 1072–1079. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.115>