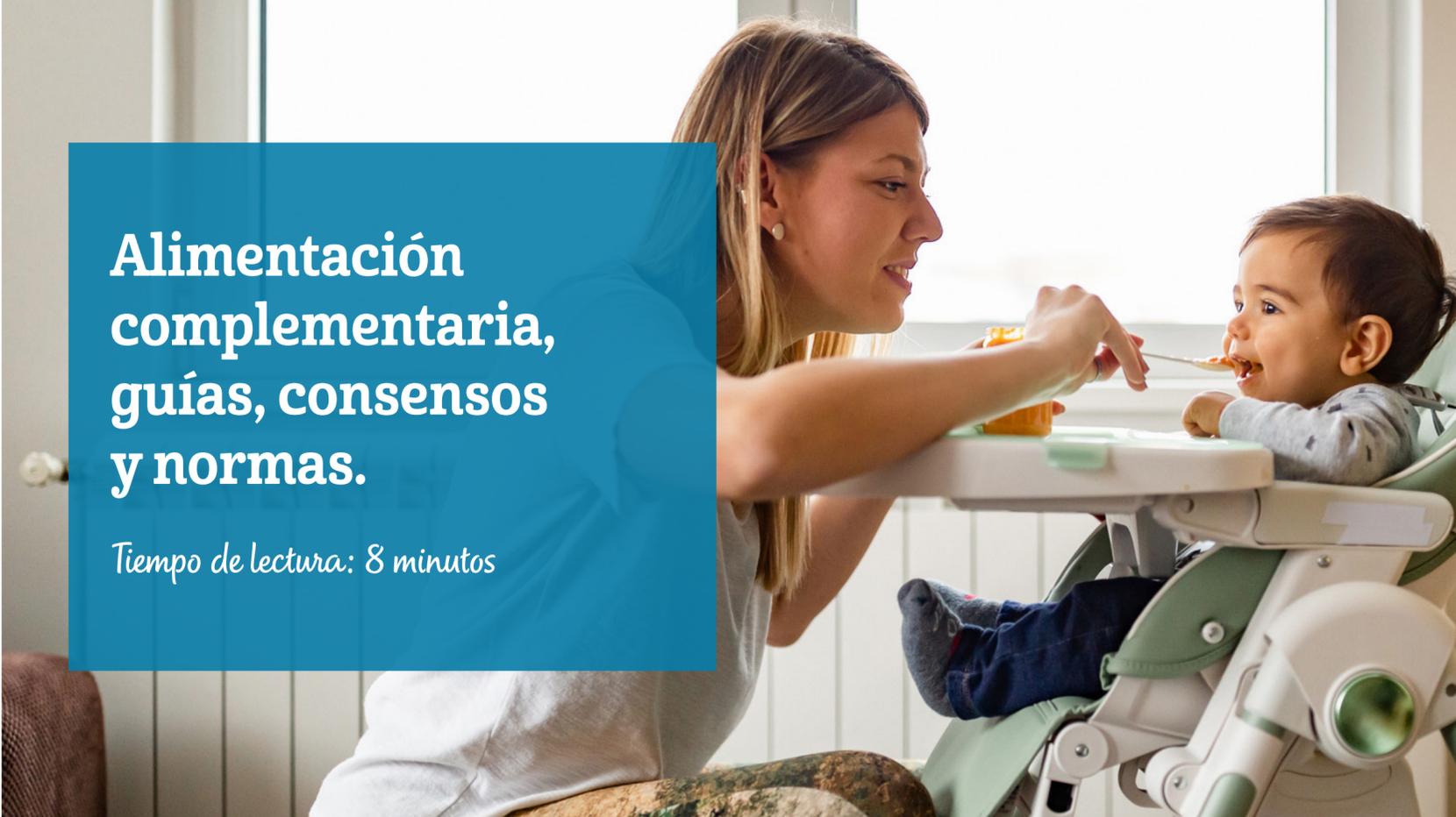


Alimentación complementaria, guías, consensos y normas.

Tiempo de lectura: 8 minutos



La alimentación complementaria se refiere a **la introducción de alimentos sólidos o semisólidos a la dieta de bebés junto con la lactancia materna o con un sucedáneo**. Por lo general, se inicia alrededor de los 6 meses de edad cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé (Shaikh & Dahake, 2019). El objetivo de la alimentación complementaria es proporcionar nutrimentos y energía suficientes para apoyar el crecimiento y desarrollo del niño (Dewey & Brown, 2003).

Existen varias pautas, consenso y normas relacionadas con la alimentación complementaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han formulado recomendaciones sobre prácticas de alimentación complementaria. Estas pautas enfatizan la importancia del inicio oportuno de la alimentación complementaria, el uso de alimentos ricos en nutrimentos y el mantenimiento de la lactancia materna junto con los alimentos complementarios (Dewey & Brown, 2003). **La OMS recomienda que los alimentos complementarios se introduzcan gradualmente**, comenzando con pequeñas cantidades y aumentando la variedad y consistencia de los alimentos a lo largo del tiempo (Rao, 2011).

Además de las directrices de la OMS y el UNICEF, los países han elaborado sus propios indicadores e intervenciones nacionales para promover prácticas adecuadas de alimentación complementaria. Estas intervenciones locales tienen como objetivo abordar las normas culturales, las costumbres y las percepciones relacionadas con la alimentación y el cuidado infantil, ya que estos factores influyen en las prácticas de alimentación complementaria (Kalra et al., 2018).



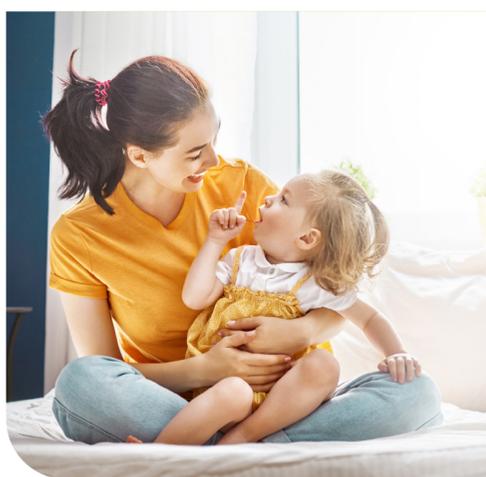
México cuenta con sus propias directrices y reglamentos para la alimentación complementaria, conocidos como NOM-251-SSA1-2009.

Este reglamento proporciona pautas específicas para la preparación, manipulación y almacenamiento de alimentos complementarios para lactantes y niños pequeños en México. La NOM-251-SSA1-2009 enfatiza la importancia de utilizar alimentos inocuos y nutritivos para la alimentación complementaria. Proporciona pautas sobre la selección de alimentos apropiados, incluidas frutas, verduras, granos y productos animales, al tiempo que destaca la necesidad de evitar los alimentos que pueden representar un peligro de asfixia o no ser adecuados para los bebés (Secretaría de Salud, 2009).

En 2016 se publicó en México el Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos, donde se ofrece una guía de cómo llevar a cabo el proceso de alimentación complementaria, más recientemente se publicó el Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad

Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, que incluye 33 declaraciones acordados por 21 representantes de países miembros de la LASPGHAN, para ofrecer recomendaciones de esta etapa de alimentación, ambas son guías también mas locales que pueden ser usadas como base para las recomendaciones que deben ser ofrecidas hacia los pacientes.

El impacto de las intervenciones de alimentación complementaria en el crecimiento infantil ha sido variable, destacando la necesidad de programas integrales que aborden múltiples factores que influyen en las prácticas de alimentación (Dewey & Brown, 2003). Las normas sociales también desempeñan un papel en la configuración de las prácticas de alimentación complementaria, pero hay una falta de orientación sobre cómo abordar estas normas y su impacto en las prácticas de nutrición (Dickin et al., 2021). **Es importante considerar las características culturales, las barreras y los facilitadores al diseñar intervenciones para mejorar la alimentación del lactante y del niño pequeño** (Kalra et al., 2018).



El conocimiento y la percepción de las madres sobre la alimentación complementaria también pueden influir en sus prácticas. La falta de conocimiento, las falsas creencias y actitudes pueden llevar a retrasar el inicio de la alimentación complementaria y contribuir a la desnutrición en los niños (S & Chandrashekar, 2016). Por lo tanto, **es crucial educar a las madres sobre el momento, la preparación y la práctica de la alimentación complementaria** para prevenir la desnutrición y mejorar la salud infantil (S & Chandrashekar, 2016).

Texto elaborado por:



En colaboración con



FUENTES DE SOPORTE

Brambilla, P., Giussani, M., Picca, M., Bottaro, G., Buzzetti, R., Milani, G. P., Agostoni, C., & Becherucci, P. (2020). Do the opinions of pediatricians influence their recommendations on complementary feeding? Preliminary results. *European Journal of Pediatrics*, 179(4), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03548-9>

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>

Dickin, K. L., Litvin, K., McCann, J. K., & Coleman, F. M. (2021). Exploring the Influence of Social Norms on Complementary Feeding: A Scoping Review of Observational, Intervention, and Effectiveness Studies. *Current Developments in Nutrition*, 5(2), nzab001. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzab001>

Kalra, N., Pelto, G., Tawiah, C., Zobrist, S., Milani, P., Manu, G., Laar, A., & Parker, M. (2018). Patterns of cultural consensus and intracultural diversity in Ghanaian complementary feeding practices. *Maternal & Child Nutrition*, 14(1), e12445. <https://doi.org/10.1111/mcn.12445>

Oti, J. A., & Amu, T. A. (2022). COMPLEMENTARY FEEDING PRACTICES: A PHENOMENOLOGICAL STUDY ON THE PERSPECTIVES OF FIRST-TIME MOTHERS IN THE EFFUTU MUNICIPALITY OF GHANA. *European Journal of Public Health Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.46827/ejphs.v5i1.110>

Rao, S. (2011). Study of complementary feeding practices among mothers of children aged six months to two years – A study from coastal south India. *Australasian Medical Journal*, 4(5), 252–257. <https://doi.org/10.4066/AMJ.2011.607>

S, D. Venugopal., & Chandrashekar, D. C. (2016). Knowledge of complementary feed and its effect on the child nutrition. *Pediatric Review: International Journal of Pediatric Research*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.17511/ijpr.2016.i01.06>

Secretaría de Salud. (2009). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. In *Diario Oficial de la Federación*. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Shaikh, U. A., & Dahake, S. T. (2019). Complementary feeding: knowledge and perception of mothers attending paediatric outpatient department in a tertiary care hospital. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(1), 228. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20195858>