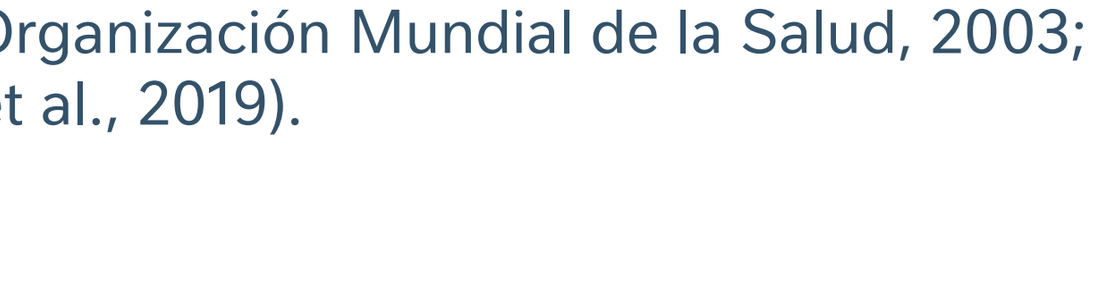
Importancia de la alimentación complementaria y sus objetivos

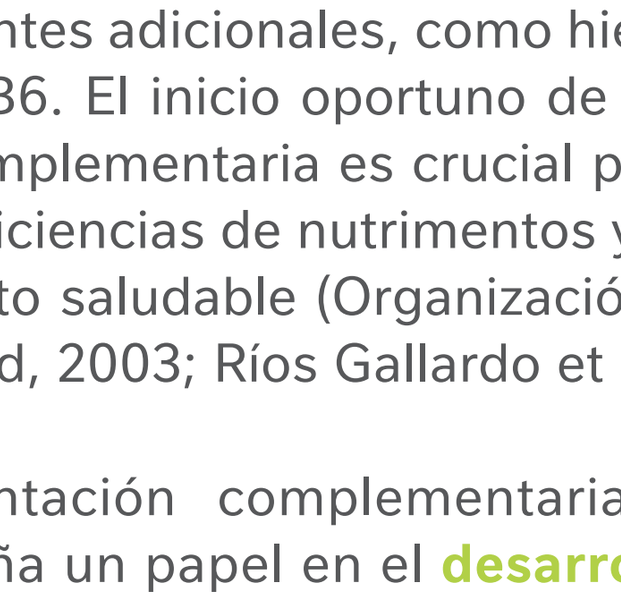
Tiempo de lectura: 7 minutos

La **alimentación complementaria es la introducción de alimentos sólidos o semisólidos junto con la leche materna o sucedáneo para satisfacer las necesidades nutricionales de los lactantes y niños pequeños.** Los objetivos de la alimentación complementaria son proporcionar nutrimentos y energía adicionales para apoyar el crecimiento y el desarrollo, así como hacer una transición gradual del niño a una dieta variada y equilibrada (Organización Mundial de la Salud, 2003; Ríos Gallardo et al., 2019).

La importancia de la alimentación complementaria radica en su papel para **garantizar una nutrición óptima para los lactantes y los niños pequeños**. La leche materna sola ya no puede ser suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del niño en crecimiento después de los seis meses de edad y los alimentos complementarios son necesarios para proporcionar nutrientes adicionales, como hierro, zinc y vitamina B6. El inicio oportuno de la alimentación complementaria es crucial para prevenir las deficiencias de nutrimentos y apoyar el crecimiento saludable (Organización Mundial de la Salud, 2003; Ríos Gallardo et al., 2019).

La alimentación complementaria también desempeña un papel en el **desarrollo de las habilidades de alimentación y la promoción de la autoalimentación.** A medida que los bebés son introducidos a diferentes texturas y sabores, aprenden a masticar, tragar y manipular los alimentos, lo que **contribuye al desarrollo de las habilidades motoras orales y la coordinación.** Esto puede tener beneficios a largo plazo para la capacidad del niño para comer una variedad de alimentos y mantener una dieta saludable durante toda la vida (Organización Mundial de la Salud, 2003; Ríos Gallardo et al., 2019).





Además, las prácticas adecuadas de alimentación complementaria se han asociado con un **mejor desarrollo cognitivo, un menor riesgo de desnutrición y la prevención de enfermedades crónicas** más adelante en la vida. Un estudio publicado en The Lancet destacó los efectos de por vida de la lactancia materna, incluida su asociación con un menor riesgo de obesidad, diabetes, asma y ciertos tipos de cáncer. La alimentación complementaria, cuando se realiza correctamente y junto con la lactancia materna continua, puede contribuir aún más a estos resultados positivos para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2003; Ríos Gallardo et al., 2019).

NOTA IMPORTANTE: : LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA02**

Gerber

Sin embargo, es importante señalar que la práctica de la alimentación complementaria no es óptima en muchos entornos, particularmente en las economías emergentes. Factores como el retraso en el inicio, la composición inadecuada de nutrimentos de los alimentos complementarios y las malas prácticas de alimentación pueden contribuir a la desnutrición y al retraso del crecimiento en los niños. Por lo tanto, las intervenciones y los programas dirigidos a mejorar las prácticas de alimentación complementaria, promover la composición óptima de nutrimentos y proporcionar educación y apoyo a los cuidadores son cruciales para garantizar la salud y el bienestar de los bebés y niños pequeños (Organización Mundial de la Salud, 2003; Ríos Gallardo et al., 2019).

En conclusión, la alimentación complementaria es una etapa esencial en la nutrición del lactante y del niño pequeño. Sus objetivos incluyen proporcionar nutrimentos adicionales, apoyar el crecimiento y el desarrollo, y promover el desarrollo de habilidades de alimentación. El inicio oportuno y la composición adecuada de nutrimentos de los alimentos complementarios son importantes para una nutrición óptima y resultados de salud a largo plazo. Sin embargo, se necesitan intervenciones y programas para mejorar las prácticas de alimentación complementaria y garantizar que los niños reciban una nutrición adecuada durante este período crítico.

Texto elaborado por:

alianza por una óptima nutrición materno infantil

En colaboración con Gerber

FUENTES DE SOPORTE

Organización Mundial de la Salud. (2003). Alimentación complementaria: informe de la consulta mundial y resumen de los principios rectores para la alimentación complementaria del niño amamantado. Ginebra.

Ríos Gallardo, P. T., Vargas Robledo, T., & Perea Martínez, A. (2019). Alimentación complementaria para niños con discapacidad. Oportunidades para mejorar el neurodesarrollo, crecimiento y nutrición sistémica. In A. Perea Martínez & J. M. Saavedra (Eds.), Alimentación complementaria. Bases para la introducción de nuevos alimentos al lactante. (pp. 169–184). ergon. https://ergon.es/wp-content/uploads/2020/11/Alimen_complement.pdf

NOTA IMPORTANTE: : LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA02**

Gerber