

# Características de los alimentos en la alimentación complementaria

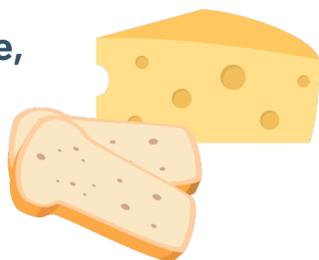
Tiempo de lectura: 5 minutos

Las prácticas de alimentación complementaria, incluida la **textura, las porciones y los grupos de alimentos, desempeñan un papel crucial en la nutrición y el crecimiento de los bebés y niños pequeños.** Las referencias proporcionadas arrojan luz sobre varios aspectos de la alimentación complementaria.

Según (Dewey & Brown, 2003), la adopción de nuevos requerimientos de energía y micronutrientes para bebés y niños pequeños ha llevado a recomendaciones más bajas con respecto a la frecuencia mínima de las comidas y la densidad energética de los alimentos complementarios. Esto implica que la textura y las porciones de los alimentos complementarios pueden variar según la edad del niño. El documento también enfatiza **la importancia de la fortificación en alimentos complementarios para garantizar una ingestión adecuada de nutrientes esenciales.**

En términos de textura, un estudio de (Demon-  
teil et al., 2019) investigó la aceptación de diferentes texturas de alimentos entre los 6 y los 18 meses de edad. El estudio encontró que, a los 6 meses, el puré y las texturas dobles fueron altamente aceptadas, mientras que, a los 8 meses, las piezas cocidas fueron hondamente aceptadas.

**A medida que el niño crece, aumenta su aceptación de texturas más complejas,** como el queso y la corteza de pan.



La práctica de una alimentación complementaria adecuada puede variar entre las diferentes poblaciones. (Kassa et al., 2016) realizaron un estudio en el sur de Etiopía y encontraron que

la práctica de la alimentación complementaria adecuada era baja. Se encontró que factores como la edad del niño, el nivel educativo de la madre y el tamaño de la familia eran predictores independientes de prácticas apropiadas de alimentación complementaria.



Es importante señalar que se necesitan intervenciones de salud pública para promover prácticas óptimas de alimentación complementaria. (Alzaheb, 2016) destaca la necesidad de intervenciones para **reducir la introducción temprana de la alimentación complementaria, centrándose en las madres con mayor riesgo de dar sólidos demasiado pronto.**

En conclusión, las características de la alimentación complementaria, incluida la textura, las porciones y los grupos de alimentos, pueden variar según la edad del niño. Las referencias proporcionadas destacan la importancia de la fortificación, la aceptación de diferentes texturas de alimentos y la necesidad de intervenciones para promover prácticas adecuadas de alimentación complementaria, que además influyen en el desarrollo de los músculos orofaciales y por ende del desarrollo del habla.



Texto elaborado por:



En colaboración con  Gerber

#### FUENTES DE SOPORTE

Alzaheb, R. (2016). Factors Associated with the Early Introduction of Complementary Feeding in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 702. <https://doi.org/10.3390/ijerph13070702>

Demonteil, L., Tournier, C., Marduel, A., Dusoulier, M., Weenen, H., & Nicklaus, S. (2019). Longitudinal study on acceptance of food textures between 6 and 18 months. *Food Quality and Preference*, 71, 54–65. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.05.010>

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>

Kassa, T., Meshesha, B., Haji, Y., & Ebrahim, J. (2016). Appropriate complementary feeding practices and associated factors among mothers of children age 6–23 months in Southern Ethiopia, 2015. *BMC Pediatrics*, 16(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0675-x>