

Introducción de alimentos saludables en la alimentación complementaria

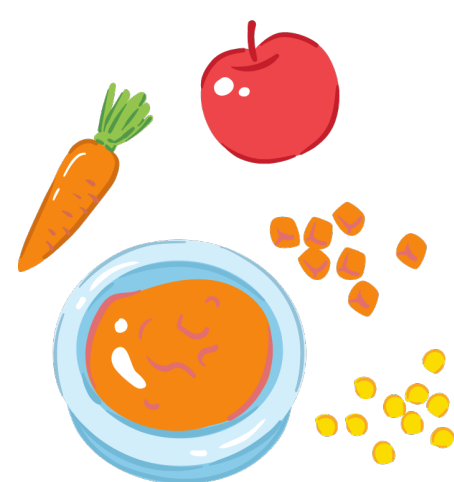
Tiempo de lectura: 6 minutos



La introducción de fuentes saludables en la alimentación complementaria es un aspecto crucial de la nutrición del lactante y del niño pequeño. **Los alimentos complementarios se introducen a los niños amamantados alrededor de los 6 meses de edad y deben ser ricos en energía, proteínas y micronutrientes** (Giugliani & Victoria, 2000). La Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida y la introducción de una alimentación complementaria oportuna y adecuada (Giugliani & Victoria, 2000).

Al introducir alimentos complementarios, **es esencial considerar las necesidades nutricionales de los bebés y niños pequeños**. La investigación ha demostrado que, sin fortificación, las densidades de hierro, zinc y vitamina B6 en los alimentos complementarios son a menudo inadecuadas, y la ingestión de otros nutrientes también puede ser baja en algunas poblaciones (Dewey & Brown, 2003). Por lo tanto, se deben implementar estrategias para obtener las cantidades necesarias de estos nutrientes esenciales.

Además de satisfacer los requerimientos nutricionales, **los alimentos complementarios también deben ser fáciles de comer para el niño y en cantidades adecuadas** (Giugliani & Victoria, 2000).



La diversidad de la dieta también es crucial durante la alimentación complementaria para exponer al niño a una amplia gama de sabores y texturas, que pueden apoyar el establecimiento de preferencias alimentarias saludables (D'Auria et al., 2020).

Las percepciones y prácticas de los padres juegan un papel importante en la introducción de alimentos complementarios. Un estudio realizado en países europeos encontró que los padres no se adherieron estrictamente a las pautas de alimentación infantil al introducir alimentos complementarios (Synnott et al., 2007). Las creencias y actitudes de los padres sobre la alimentación infantil, así como sus fuentes de información, pueden influir en el momento y la selección de alimentos complementarios (Synnott et al., 2007). Por lo que, **es importante proporcionar a los padres información precisa y basada en la evidencia sobre prácticas de alimentación saludables**.

Los profesionales de la salud desempeñan un papel crucial en la promoción de una nutrición saludable para los niños. Como se ha dicho, el asesoramiento adecuado y la conciencia de la importancia de una buena nutrición son necesarios para la salud presente y futura (Giugliani & Victoria, 2000). Es importante considerar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables, así como los valores culturales, al aconsejar una dieta saludable (Giugliani & Victoria, 2000).



En conclusión, **la introducción de alimentos saludables en la alimentación complementaria requiere una cuidadosa consideración del momento, la selección de alimentos y las prácticas de los padres.** Seguir las recomendaciones de la OMS para cronometrar y garantizar una dieta diversa y rica en nutrientes puede contribuir al crecimiento y desarrollo óptimos del niño. Proporcionar a los padres información y apoyo precisos puede ayudarlos a tomar decisiones informadas sobre la introducción de alimentos complementarios.

Texto elaborado por:



En colaboración con



FUENTES DE SOPORTE

D'Auria, E., Borsani, B., Pendergast, E., Bosetti, A., Paradiso, L., Zuccotti, G. V., & Verduci, E. (2020). Complementary Feeding: Pitfalls for Health Outcomes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), 7931. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph17217931>

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>

Giugliani, E. R. J., & Victoria, C. G. (2000). Complementary feeding. Jornal de Pediatria, 76(8), 253–262. <https://doi.org/10.2223/JPED.162>

Synnott, K., Bogue, J., Edwards, C. A., Scott, J. A., Higgins, S., Norin, E., Frias, D., Amarri, S., & Adam, R. (2007). Parental perceptions of feeding practices in five European countries: an exploratory study. European Journal of Clinical Nutrition, 61(8), 946–956. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602604>

