

## NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

### CUADRO 11 ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Alimentación complementaria significa dar al niño otros alimentos además de la leche materna (o sustitutos de la leche materna).

Previamente, se utilizaban los términos «destete o ablactancia», pero suscitaban confusión acerca de su verdadero significado. A veces se entendían como «poner término a la lactancia materna»; o «el período en el que los niños pasan de recibir sólo leche materna a sólo los alimentos que come la familia».

En consecuencia se sugiere usar siempre el término «alimentación complementaria» (también cuando se traduzca a un lenguaje local), enfatizando el tipo de alimentos recomendados para los niños después de los seis meses de edad y que éstos se deben introducir sin suspender la lactancia materna.

## Cuándo comenzar la alimentación complementaria



**La alimentación complementaria comienza cuando el niño tiene seis meses de edad**

En el Tema 6 se explica por qué la mayoría de los bebés necesitan sólo leche materna durante los primeros seis meses de vida. A partir de los seis meses, es necesario que los bebés comiencen a recibir alimentación complementaria porque a esa edad:

- ▶ la leche materna sola no puede aportar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé;
- ▶ los bebés ya son capaces de comer y digerir otros alimentos.



**La mayoría de los niños deberían recibir leche materna por lo menos hasta el año de edad, y si es posible, durante más tiempo**

## Qué alimentos dar y cuándo

Aconsejar a los padres que una vez que sus hijos han cumplido los seis meses de edad, comiencen a darles de una a dos cucharaditas de papilla o sopa espesa de cereales y verduras, y aumenten de forma paulatina la cantidad (aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza) y agreguen una mayor variedad de alimentos, como por ejemplo, purés de frutas y carnes sin grasa.

Al iniciar la alimentación complementaria, además de la edad del niño, es necesario observar si su desarrollo es adecuado. En esta etapa aparecen los primeros dientes y empiezan a poder masticar y deglutir alimentos de consistencia semisólida. Cuando el niño comienza a comer alimentos de distintos sabores, olores y textura, que para él significan nuevas experiencias, lo más probable es que muestre preferencias y rechazos. Para evitar el rechazo o la preferencia exclusiva por algún alimento, es necesario crear un ambiente tranquilo y agradable a la hora de sus comidas, en lo posible libre de tensiones, juegos y elementos de distracción como la televisión.

Cuando el niño rechace un alimento, se le debe volver a presentar preparado de otra forma, para ir incorporándolo poco a poco hasta lograr que lo acepte. Se recomienda incorporar cada nuevo alimento por separado y en pequeña cantidad, para detectar posibles cuadros alérgicos.

Las comidas deben tener una consistencia de papilla, sopa espesa o puré semisólido. Es importante que al comienzo la comida se pase por un cedazo para evitar que contenga grumos o trozos duros que puedan ahogar al niño. A partir de los 8 ó 9 meses, el puré puede tener una consistencia más gruesa, hasta que el niño empiece a comer alimentos picados en trozos pequeños cuando ya han aparecido los segundos molares.

Para los niños de 6 a 7 meses, la alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparada inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida de pollo, pavo o vacuno sin grasa. En el momento de servir se recomienda agregar media cucharadita de aceite vegetal (2,5 a 3 ml). Es aconsejable no agregar sal a las comidas, para no acostumbrar al niño(a) al sabor salado. El postre recomendado es el puré de fruta, al que no es necesario agregar azúcar.

A los 8 meses el niño debería comer aproximadamente 150 gramos de papilla ( $\frac{3}{4}$  de taza), más 100 g de fruta ( $\frac{1}{2}$  taza) al día. A esta edad,

algunos bebés comienzan a tratar de comer por sí mismos alimentos que ellos puedan sujetar, como por ejemplo, una banana. Desde los 9 meses las cantidades adecuadas serán de 200 gramos de comida (1 taza) y 100 gramos de fruta al día.

A partir de los 8 meses se recomienda la introducción progresiva de legumbres pasadas por un cedazo; una porción reemplazará al puré de verduras con carne una a dos veces por semana.

Se recomienda incorporar el pescado y los huevos a partir de los 10 meses. Prestar atención a las posibles alergias alimentarias, en especial en los niños con padres o hermanos alérgicos.

Al año, la mayoría de los niños ya pueden comer las comidas consumidas por la familia, excepto las que contengan condimentos picantes o exceso de sal, estimulantes (café, té negro, bebidas gaseosas con cafeína, yerba mate) y las comidas con mucha grasa, por ejemplo frituras.

**CUADRO 12 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 6 A 12 MESES**

	6-7 meses	8-9 meses	10-11 meses	Desde 12 meses
CON LACTANCIA MATERNA	Papilla, sopa espesa o puré semisólido con carne + aceite. Postre: fruta molida sin azúcar Agua hervida	Agregar segunda comida (ver cuadro anterior) y legumbres	Agregar pescado y huevo a lo anterior	El niño se incorpora gradualmente a la alimentación familiar (molida)
SIN LACTANCIA MATERNA	Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia Azúcar: 2,5% Cereales: 3 al 5% papilla, sopa espesa o puré semisólido de verduras + cereales + carne molida + aceite Postre: fruta Agua hervida	Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia Azúcar: 2,5% Cereales: 3 al 5% Agua hervida Agregar legumbres	Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia Azúcar: 2,5% Cereales: 3 al 5% Agua hervida Agregar pescado y huevo	Leche en polvo diluida al 10% en agua hervida tibia Azúcar: 2,5% Cereales: 3 al 5% El niño se incorpora gradualmente a la alimentación familiar

Cuando el niño empiece a comer alimentos sólidos se le puede ofrecer agua (hervida si no se cuenta con agua potable apta para el consumo), sin agregar azúcar o miel. Se le puede dar de beber aproximadamente  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  de una taza 2 ó 3 veces al día, separándola de los horarios en los que el niño toma leche.

Los refrescos en polvo, las bebidas azucaradas y las sodas no son recomendados ni necesarios durante los primeros años de vida. No se recomienda dar al niño pequeño alimentos que contengan endulzantes (o edulcorantes) artificiales.

**Condimentos:** se puede usar orégano, ajo, comino u otros condimentos naturales que no sean picantes, en cantidades pequeñas.

**Temperatura e higiene:** Es necesario enfriar los alimentos calientes antes de dárselos al niño hasta que tengan aproximadamente la temperatura del cuerpo (37 grados) o menor, para evitar quemaduras. No se deben soplar los alimentos para enfriarlos, porque se pueden contaminar con microorganismos que se encuentren en la boca del adulto que lo alimenta. Cuando el adulto prueba el alimento, debe lavar o cambiar la cuchara con la que alimentará al niño por el mismo motivo. Los alimentos y utensilios en los que se da la comida al niño deben estar protegidos de las moscas, los animales domésticos, el polvo y la suciedad.

La cuchara con la que se dará el alimento al niño debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves y debe llevar una pequeña cantidad de alimento cada vez.

Para comer, el niño debe estar sentado, apropiadamente apoyado y seguro, con las manos limpias y descubiertas.

Si el niño no quiere más comida, se recomienda respetarlo, pero observar si empieza a rechazar de forma sistemática la comida, pues su rechazo podría indicar la presencia de una enfermedad.



**Prepare los alimentos complementarios de forma higiénica y manténgalos limpios**

Una alimentación complementaria adecuada debe ser:

- ▶ rica en energía, proteínas, vitaminas y minerales, especialmente hierro;
- ▶ de consistencia adecuada (papilla, sopa espesa o puré semisólido);
- ▶ fácil de comer y digerir;

- ▶ preparada y servida de forma higiénica;
- ▶ libre de huesos o partes duras que podrían atragantar al niño;
- ▶ libre de condimentos fuertes o picantes. El exceso de sal o azúcar es dañino para los niños pequeños.



### Use alimentos variados para las comidas de los niños

Aconseje a los padres preparar comidas que proporcionen:

- ▶ una variedad de alimentos, para hacerla más nutritiva y acostumbrar al niño a los distintos sabores (ver Tema 3);
- ▶ una moderada cantidad de aceite, para aumentar el aporte de energía y de ácidos grasos esenciales;
- ▶ frutas y verduras frescas, especialmente las ricas en vitaminas A y C;
- ▶ huevos, leche y alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves, pescado) diariamente o tan a menudo como sea posible.



### Los niños pequeños deben comer con frecuencia

El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y la cantidad consumida en cada comida. Los niños pequeños tienen estómagos pequeños y deberían comer con frecuencia, y aumentar el número de comidas a medida que el niño crece. Para el niño saludable y amamantado con frecuencia, la alimentación complementaria se debería dar diariamente como sigue:

- ▶ 2 comidas entre los 6 y 12 meses (si no recibe lactancia materna, agregar 3 biberones)
- ▶ 2 comidas más 3 biberones entre los 12 y 24 meses

Los niños pequeños de bajo peso pueden necesitar consumir alimentos entre comidas (colaciones), por ejemplo a media mañana. Las colaciones saludables para ellos son puré de frutas, postre de leche o yogur con cereales.

Advierta a las madres sobre el riesgo de dar al niño preparaciones muy licuadas, por ejemplo el agua donde se cuecen las legumbres o las sopas muy aguadas, porque llenan el pequeño estómago del niño con agua y sal, pero

prácticamente no aportan energía y nutrientes, lo que puede llevar al niño a la desnutrición. Por esto es importante que las comidas, además de una variedad de alimentos, tengan una consistencia semisólida, para cubrir las elevadas necesidades de energía y nutrientes del niño.

## Estimular a los niños pequeños a comer



Es importante estimular a los niños pequeños a comer

Los niños pequeños con frecuencia comen despacio y de forma desordenada, y se distraen con facilidad. Comen más cuando sus padres los supervisan en los tiempos de comida y cuando los estimulan a comer con cariño (ver Figura 10, página 83). Esto es especialmente importante cuando los niños inician la alimentación complementaria y hasta que tienen al menos 3 años de edad.

Sugerencias para las madres o las cuidadoras:

- ▶ siéntese con el niño y estímúlelo a comer conversándole y diciéndole lo buenos que son los alimentos;
- ▶ haga de la hora de la comida un momento relajado y feliz;
- ▶ alimente al niño pequeño con el resto de la familia pero con su propio plato y cuchara, para asegurarse de que reciba y coma la porción que le corresponde;
- ▶ sirva al niño alimentos que éste pueda coger por sí mismo, si desea hacerlo y no se preocupe si come despacio o derrama la comida, pero asegúrese de que coma toda la ración que se le sirve;
- ▶ mezcle los alimentos si el niño picotea y sólo come sus alimentos favoritos;
- ▶ no apure al niño. Un niño puede comer un poco, jugar un rato y volver a comer;
- ▶ asegúrese de que el niño no tiene sed, porque los niños sedientos comen menos, pero no llene el estómago del niño con mucho líquido antes de comer o durante la comida;
- ▶ trate de dar de comer al niño en cuanto tenga hambre, no espere a que empiece a llorar para alimentarlo;
- ▶ no dé de comer al niño cuando está cansado o soñoliento;
- ▶ haga de la hora de la comida una oportunidad para aprender, por ejemplo enséñele los nombres de los alimentos.

A veces los niños están inquietos cuando comen. Asegúrese de que el niño no esté enfermo o desnutrido y aconseje a la familia:

- ▶ prestar mayor atención al niño cuando come bien y evitar darle importancia cuando rechaza los alimentos para tratar de llamar la atención;
- ▶ crear juegos que persuadan al niño reticente a comer más;
- ▶ evitar obligarlo a comer, porque esto aumenta el estrés y disminuye el apetito aún más.

Para más información sobre alimentación complementaria revisar las recomendaciones del Ministerio de Salud de cada país.



**Figura 10. Estimule a comer al niño pequeño**

## Niños de 3 y más años

A la edad de 3 años, la mayoría de los niños pueden comer por sí mismos. Pero las familias deberían continuar observando y estimulando a sus hijos durante las horas de comida, en especial si están enfermos. Hacer comidas familiares que contengan variedad de alimentos (ver Tema 3) y no estén demasiado condimentadas, azucaradas o saladas.

### CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cuándo se acostumbra a iniciar la alimentación complementaria en los niños. Qué alimentos se dan a las diferentes edades. Cómo se preparan los alimentos (consistencia e higiene). Con qué frecuencia se alimenta a los niños a las distintas edades. Quién alimenta a los niños, dónde y cómo. Cuáles son los impedimentos para una mejor alimentación de los niños pequeños (probablemente hay varias creencias relacionadas con lo que los niños comen y cómo se los alimenta). Cuáles barreras son las más importantes. Cuáles se podrían tratar de cambiar primero. Qué dicen las familias sobre sus problemas para alimentar a los niños pequeños (p.ej. falta de tiempo de las madres).
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante de transmitir a los grupos o las familias en forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: madres y cuidadoras de niños pequeños; otros parientes que alimentan a los niños; a aquellos que influyen las prácticas de alimentación (por ejemplo los padres), o pueden ayudar a las madres; equipos de los centros al cuidado de niños o jardines infantiles.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas con grupos de mujeres y jóvenes en los centros de salud donde se atienden niños; demostraciones sobre alimentación complementaria y sobre cómo alimentar a los niños.

### **Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa**

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para las familias)

¿Cuándo debería la mayoría de los niños comenzar a comer otros alimentos, además de la leche materna?

¿Cuáles son los alimentos apropiados para los niños entre 6 y 8 meses de edad?

¿Con qué frecuencia se debería dar alimentación complementaria a los niños de 6 a 8 meses? ¿Y de 9 a 11 meses?

¿Se ofrecen colaciones o refrigerios a los niños pequeños? ¿Qué les dan?

¿Se estimula a los niños a comer? Converse sobre quién alimenta al niño, dónde come y qué utensilios usa. Demuestre cómo alimentar a un niño pequeño.