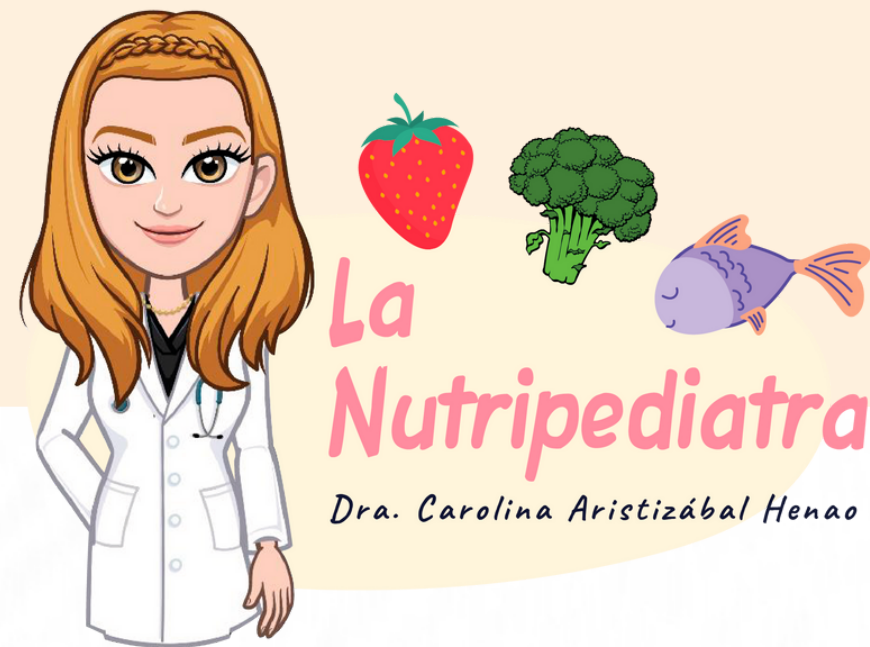


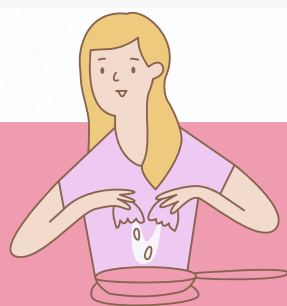
HABLEMOS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Es claro que la lactancia materna es el mejor alimento para todos los bebés dado de manera exclusiva hasta los 6 meses de vida, momento en el que se da paso al inicio de la alimentación complementaria, proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento, ya que la leche por sí sola no alcanza a cubrir los requerimientos nutricionales del bebé y se requieren de otros alimentos, sin tener que suspender la lactancia materna.

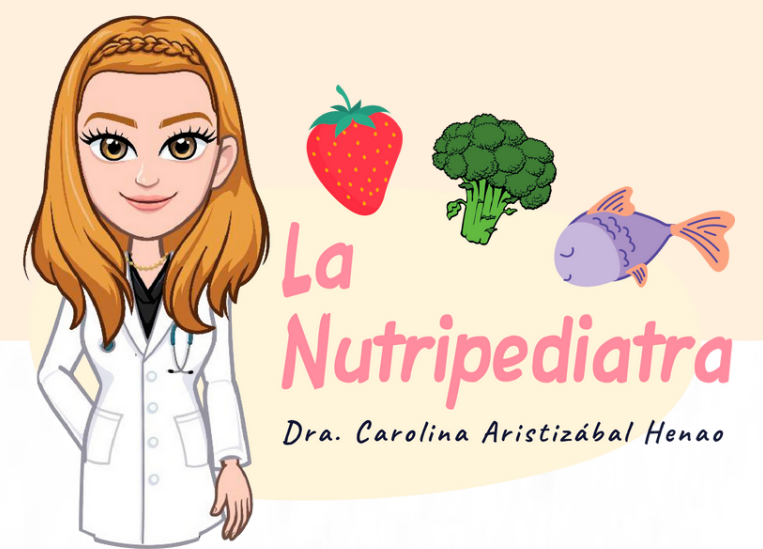
El inicio de la alimentación en el bebé debe ser un proceso agradable y un espacio donde se fomente el vínculo entre la madre y el hijo, sin embargo, pueden surgir muchas preguntas que hacen parecer este proceso complicado cuando no lo es, dudas acerca de cuándo iniciar, con qué alimentos, cómo ofrecerlos y muchas otras más preguntas que se tratarán de resolver en este capítulo, brindando además herramientas útiles en relación al inicio de la alimentación complementaria.

CUÁNDO INICIAR



El inicio de la alimentación complementaria debe darse una vez el bebé cumpla los 6 meses de vida y esto tiene una razón de ser, ya que alrededor de esta edad, los bebés tienen la suficiente maduración a nivel neurológico, renal, gastrointestinal y de su sistema inmune para poder iniciar la alimentación. Sin embargo, es importante recordar que el desarrollo de todos los bebés no es igual, algunos estarán preparados antes y otros con algunas condiciones especiales tendrán que tener un inicio diferente, como lo son los bebés alimentados con fórmulas infantiles donde se prefiere hacer la introducción de la alimentación antes de los 6 meses, por eso la decisión del momento de inicio siempre debe ir en conjunto con el pediatra.

En esta etapa el bebé empieza a presentar interés por la comida, será ya capaz de tomar la comida con la mano y llevársela a la boca y podrá mantenerse sentado con apoyo, estos son **signos de que tu bebé está preparado para iniciar el proceso.**



Es importante recordar que una introducción de la alimentación de forma muy precoz, antes de los 4 meses, puede generar por el contrario problemas en los bebés, alto riesgo de atragantamiento, obesidad y aumento de problemas gastrointestinales y renales.

Por otro lado, esperar más del tiempo indicado para iniciar la alimentación (más de los 6 meses) puede traer también complicaciones como desnutrición, aumento del riesgo de alergias y retraso en habilidades motoras y del lenguaje.

CON QUÉ ALIMENTOS INICIAR



No hay alimentos mejores que otros para empezar, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc ya que son los principales nutrientes en los que se evidencia una brecha energética. Asimismo, se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, mas o menos 2-3 días, para observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

En general se recomienda entonces iniciar con carnes rojas y verduras, ya que proporcionan alta fuente de nutrientes principalmente hierro. Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible e ir variando la forma de presentación.



Antes se hablaba de esperar algún tiempo para introducir algunos alimentos potencialmente alergénicos como el pescado, mariscos, frutos secos y el huevo, sin embargo los estudios actuales nos muestran que el retraso en su introducción puede generar mayor riesgo de alergia, por eso sólo hay **restricción para iniciar la leche entera (leche de vaca), el uso de sal y azúcar (incluida la panela), la miel, enlatados y embutidos** hasta que el bebé cumpla el primer año de vida, de resto se puede dar el alimento que se desee sin riesgo.



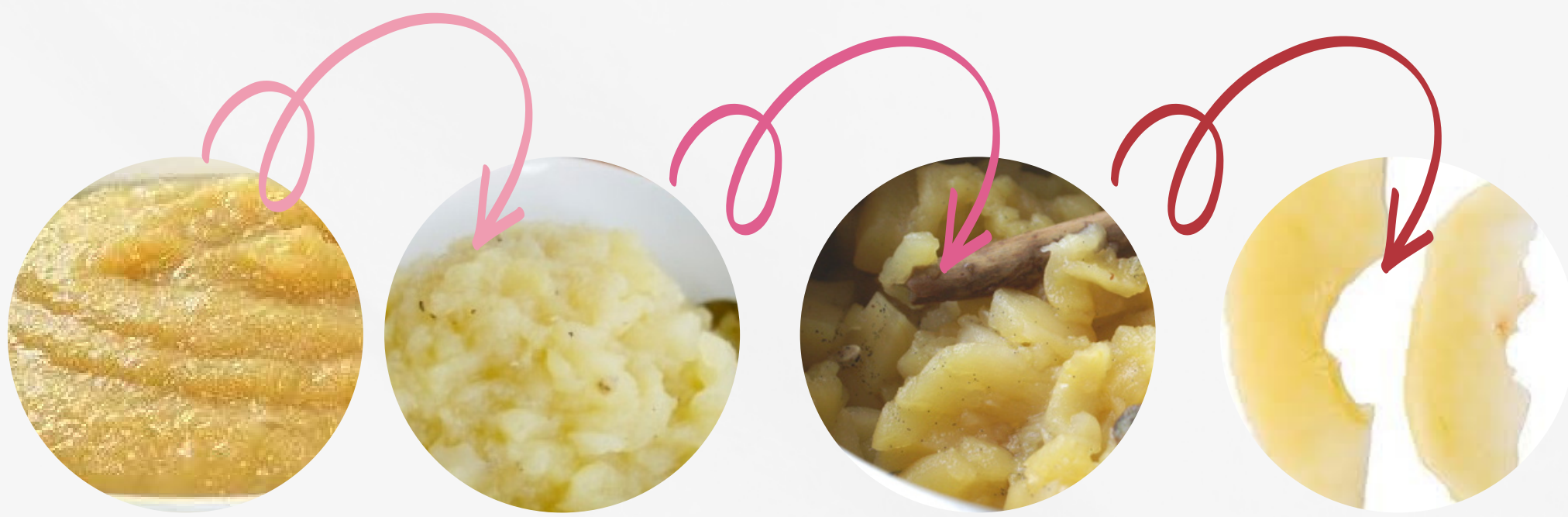
Los jugos no son el alimento más adecuado para brindarle a un bebé ya que a través de su preparación se le quita toda la fibra a la fruta y con ella todas las propiedades, vitaminas y minerales que aporta, por otro lado, se condiciona al niño a no probar las diferentes texturas de las frutas y en general hace que el bebé llene su estómago rápido lo que puede hacer que no quiera aceptar luego los demás alimentos. Por eso se recomienda no dar jugos sino la fruta en forma natural. En caso de querer brindar alguna bebida para acompañar la comida, el agua es la mejor elección.

CÓMO DAR LOS ALIMENTOS



La técnica a utilizar y la forma de introducción es decisión de los padres, pero siempre se debe tener un adecuado asesoramiento en conjunto con el pediatra para presentar los alimentos en forma segura y evitar atragantamientos.

En la alimentación tradicional, la textura de los alimentos se puede ir modificando gradualmente. Se puede empezar con purés, luego machacados, continuar con alimentos picados muy finamente e introducir posteriormente los alimentos en trocitos, esta es una técnica guiada por el cuidador y que va acorde al neurodesarrollo del niño, es por esto que es muy importante hacer adecuadamente el avance de las texturas y no quedarnos solo en purés o papillas.

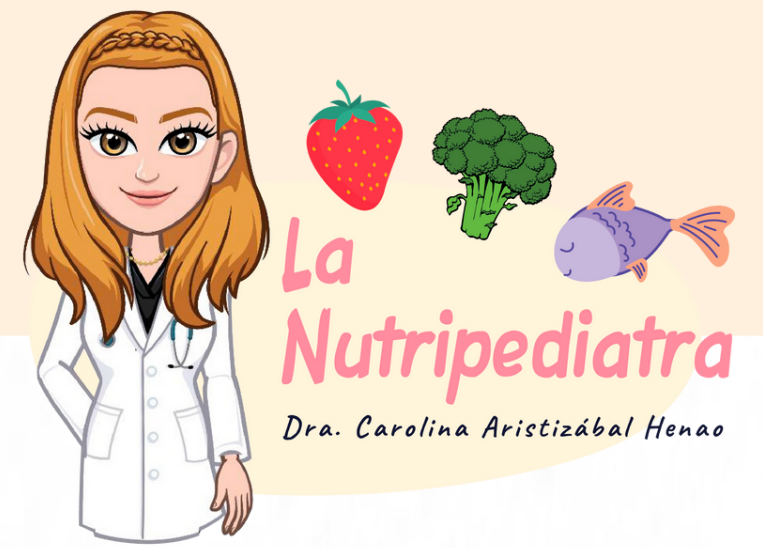


Actualmente se habla de diferentes técnicas que han tenido cada vez más auge, como lo son el BLW (Baby led weaning) o alimentación guiada por el bebé, en la cual la madre introduce desde el principio la comida en trozos, lo que genera mayor estímulo a la autoalimentación y mayor aceptación de texturas, es una técnica guiada por el bebé, donde él escoge que comer y que cantidad, sin embargo se evidenciaron en algunos bebés déficit nutricionales por lo que aparece posteriormente la técnica BLISS (baby led introduction to solids), que consiste en ofrecer alimentos con la textura y formas adecuadas, tal y como se hace en el BLW, pero haciendo hincapié en que cada tiempo de comida se ofrezca un alimento rico en hierro, en energía y una fruta o verdura.

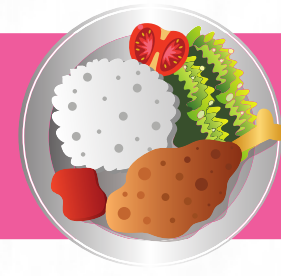
Definitivamente la mejor técnica para introducir los alimentos es con la que cada cuidador se sienta más seguro, no se tiene que adherir a una técnica 100% y lo más importante es siempre estar atentos y acompañar el proceso de alimentación de cada bebé para evitar complicaciones como el atragantamiento.

La introducción de diferentes texturas estimula el desarrollo de la masticación y la cavidad oral que serán fundamentales posteriormente en el desarrollo del lenguaje, es por esto que no podemos retrasar el inicio de alimentos sólidos más allá de los 9-10 meses.

Ofrecer la comida en diferentes presentaciones y con variedad de colores favorece también la aceptación del bebé a un mayor número de alimentos.



QUÉ CANTIDAD DEBO DAR

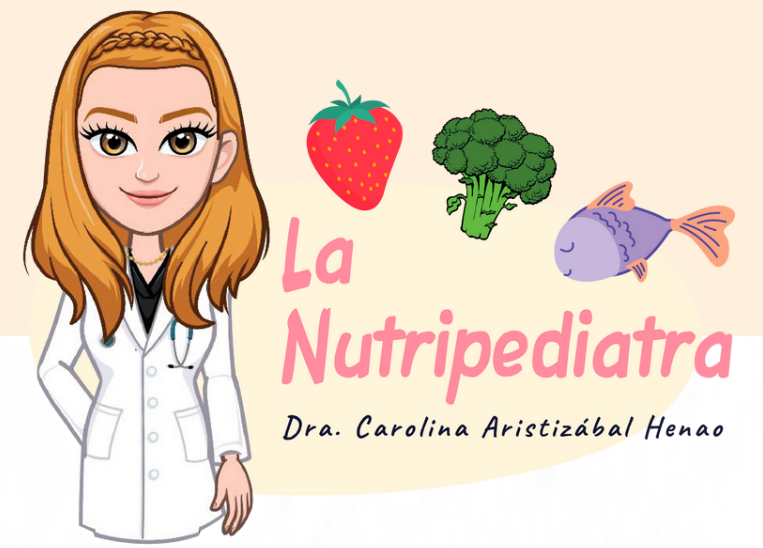


Esta pregunta no tiene una respuesta única pues cada niño tiene un apetito diferente, de aquí la importancia de **aprender a reconocer señales de hambre y saciedad en cada bebé**, en general se habla que la capacidad gástrica es de 30 cc/kg o aproximadamente el tamaño del pie del bebé, es importante recordar que el adulto decide que darle, como dárselo y cuando dárselo, pero es cada niño el que decide cuanto comer y que no se debe obligar al niño a comer todo lo que le damos.

Inicialmente las porciones han de ser pequeñas y se aumentan progresivamente conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna. En general el niño debe iniciar a establecer rutinas donde se le deben dar 2 a 3 comidas principales (entre los 6 a 8 meses) y establecer las 3 comidas principales y 1 refrigerio entre los 9 a 12 meses, a medida que va creciendo y según su aceptación se instauran los 2 refrigerios (media mañana y media tarde), logrando que alrededor del año el niño pueda sentarse en la mesa y comer igual que sus padres.

Una vez introducido un gran número de alimentos, una forma útil de saber las cantidades a brindar, es dividir el plato que se le da al niño como se muestra a continuación, donde el espacio mayor estara destinado a las verduras y las otras dos divisiones corresponden a la proteína (en general se habla de 30 gramos al día o el tamaño de la palma del bebé) y el otro a los cereales como papa, pasta, arroz.





RECOMENDACIONES FINALES



- Se pueden utilizar utensilios o platos de colores que tengan dibujos que sean más atractivos para el niño, deben ser de plástico para evitar accidentes.
- En este proceso se debe ir dejando a un lado el uso de teteros o biberones y pasar mejor al uso de vaso entrenador.
- Tener en cuenta que el proceso de alimentación integra todos los sentidos por lo que una presentación agradable, variedad de colores y formas podrá mejorar la aceptación de los alimentos.
- Es importante tener en cuenta que lo que no le gusta a los padres no significa que al bebé tampoco le gustará, se le debe dar la oportunidad de probar el mayor número de alimentos y sabores posibles.
- Mantener una buena higiene al momento de la alimentación
- Procurar que coma siempre en el mismo lugar, en los mismos horarios y sin distracciones (No se debe usar la televisión, celular o juegos para que el niño coma).
- Siempre comunicarse con el niño, el espacio de la alimentación no se debe convertir en un campo de batalla, evitar el autoritarismo y no utilizar premios o castigos pues esto condiciona al niño a ver la comida como una obligación.
- Nunca se puede dejar a un bebé que está comiendo sin supervisión.
- No se deben ofrecer comidas con alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, entre otros.



¡DISFRUTA ESTE HERMOSO PROCESO!