

Alimentación complementaria en el bienestar integral del paciente pediátrico

Tiempo de lectura: 7 minutos

La alimentación complementaria desempeña un papel crucial en el bienestar general de los niños, especialmente en los países en desarrollo donde la malnutrición es una preocupación importante. La introducción de alimentos sólidos junto con la lactancia materna o la alimentación con sucedáneo proporciona nutrientes esenciales y energía para apoyar el crecimiento y el desarrollo.

Según (Dewey & Brown, 2003), **la alimentación complementaria debe comenzar alrededor de los seis meses de edad cuando las necesidades de nutrientes del bebé exceden lo que puede ser proporcionado por la leche materna o sucedáneo solo.** La introducción de alimentos complementarios debe ser gradual, comenzando con pequeñas cantidades de alimentos blandos, triturados o en puré y progresando gradualmente a alimentos más texturizados y diversos. Esto permite a los bebés desarrollar sus habilidades de masticación y deglución mientras exploran diferentes sabores y texturas.

como granos, frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal (Dewey & Brown, 2003). Esto asegura una ingestión adecuada de nutrientes esenciales y grasas dietéticas necesarias para el crecimiento y el desarrollo.



La selección de alimentos complementarios es crucial para satisfacer las necesidades nutricionales de los lactantes y niños pequeños. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una **dieta que incluya una variedad de alimentos de diferentes grupos de alimentos,**

Las deficiencias de micronutrientos, como el hierro, el zinc y la vitamina A, son comunes en los países en desarrollo y pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud y el bienestar de un niño. Por lo tanto, es importante incluir alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria para prevenir deficiencias. Los alimentos fortificados y los suplementos también pueden ser necesarios en áreas donde prevalecen las deficiencias nutricionales.

Además de proporcionar una nutrición adecuada, **las prácticas de alimentación complementaria también deben promover una alimentación receptiva y un entorno positivo a la hora de comer.** La alimentación receptiva implica reconocer y responder a las señales de hambre y saciedad del niño, lo que les permite autorregular su ingestión de alimentos (Dewey & Brown, 2003). Este enfoque ayuda a prevenir la sobrealimentación o la subalimentación y apoya el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Las intervenciones y programas dirigidos a mejorar las prácticas de alimentación complementaria han mostrado efectos positivos en la nutrición infantil y los resultados del crecimiento. Estas intervenciones a menudo implican educación y asesoramiento basados en la comunidad, así como la provisión de alimentos ricos en nutrientes disponibles localmente (Dewey & Brown, 2003). Empoderar a los cuidadores con conocimientos y habilidades con respecto a las prácticas de alimentación adecuadas puede contribuir al bienestar general de los niños.



En conclusión, la alimentación complementaria es un componente crítico del bienestar infantil, particularmente en los países en desarrollo. Implica la introducción gradual de alimentos ricos en nutrientes para satisfacer las crecientes necesidades nutricionales de los lactantes y niños pequeños. Una nutrición adecuada, incluidos hidratos de carbono, proteínas y grasas dietéticas, es esencial para un crecimiento y desarrollo óptimos.

Las prácticas de alimentación perceptivas y un ambiente positivo a la hora de comer también juegan un papel importante en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Las intervenciones y programas centrados en mejorar las prácticas de alimentación complementaria pueden tener un impacto positivo en la nutrición y el bienestar infantil.



Texto elaborado por:



En colaboración con



FUENTES DE SOPORTE

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>