

Alimentación complementaria en gemelos

Tiempo de lectura: 7 minutos



La alimentación complementaria es un aspecto importante de la nutrición del lactante y del niño, especialmente para los gemelos. Las prácticas de alimentación complementaria recomendadas incluyen proporcionar una dieta diversificada con la ingesta frecuente de alimentos de todos los grupos de alimentos, al menos cuatro comidas por día y la lactancia materna continua (Kimiyywe & Chege, 2015). **Se ha demostrado que las prácticas inadecuadas de alimentación complementaria, como la introducción prematura de fuentes alimenticias, la frecuencia de alimentación inadecuada y la baja diversidad de la dieta, aumentan el riesgo de desnutrición entre los niños menores de cinco años** (Kimiyywe & Chege, 2015). Por lo tanto, es crucial comprender la relación entre las prácticas de alimentación complementaria y el estado nutricional de los niños.

Un estudio realizado en el condado de Kitui, Kenia, encontró que la baja producción de alimentos y los bajos ingresos en el área semiárida contribuyeron a la inseguridad alimentaria y la baja diversidad dietética entre los niños de 6 a 23 meses (Kimiyywe & Chege, 2015). El estudio también observó niveles relativamente altos de desnutrición entre estos niños, lo que podría atribuirse a la inseguridad alimentaria indicada por la baja diversidad dietética (Kimiyywe & Chege, 2015). Otro estudio en el norte rural de la India implementó un paquete de programas integrados de nutrición y salud sobre nutrición del lactante y del niño pequeño (IYCN, por sus siglas en inglés) y encontró que la intervención mejoró las prácticas de lactancia materna, pero tuvo un impacto limitado en las prácticas de alimentación complementaria y el estado nutricional (Singh et al., 2017). **El estudio informó tasas más altas de prácticas óptimas de lactancia materna entre las mujeres en las áreas de intervención, incluido el inicio de la lactancia materna dentro de una hora del parto, la alimentación con calostro y la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses** (Singh et al., 2017). Sin embargo, hubo

pocas y mixtas diferencias entre los brazos del estudio con respecto a las prácticas de alimentación complementaria (Singh et al., 2017).



También se han estudiado las tasas de lactancia materna entre los gemelos. Un estudio en Japón encontró que **las tasas de lactancia materna de los gemelos eran más bajas que las de la población general** (Ooki, 2008). Sin embargo, las tasas combinadas de lactancia materna total y parcial fueron cercanas a las de la población general, excepto durante un período específico (Ooki, 2008). El estudio sugirió que los factores obstétricos, como el orden de nacimiento en pares de gemelos, podrían afectar

las tasas de lactancia materna de los gemelos y posteriormente una alimentación complementaria exitosa (Ooki, 2008).

Para mejorar el contenido de nutrientes de los alimentos complementarios, se recomienda utilizar alimentos disponibles localmente, asequibles y diversos (Kimiye & Chege, 2015). Las intervenciones agrícolas también se pueden implementar para mejorar el contenido nutricional de los alimentos complementarios (Kimiye & Chege, 2015). Además, **la educación nutricional sobre la alimentación complementaria en gemelos de manera apropiada entre las madres es esencial** (Kimiye & Chege, 2015).



En conclusión, las prácticas adecuadas de alimentación complementaria son cruciales para el estado nutricional de los niños, incluidos los gemelos. Las prácticas inadecuadas de alimentación complementaria pueden conducir a la desnutrición y otros problemas de salud. Es importante promover dietas diversificadas, comidas frecuentes y lactancia materna continua. Se debe considerar la disponibilidad, asequibilidad y variedad de alimentos locales para mejorar el contenido de nutrientes de los alimentos complementarios. La educación nutricional de las madres también es esencial para garantizar prácticas adecuadas de alimentación del lactante y del niño pequeño.

Texto elaborado por:



En colaboración con



FUENTES DE SOPORTE

Kimiye, J., & Chege, P. (2015). Complementary feeding practices and nutritional status of children 6-23 months in Kitui County, Kenya. *Journal of Applied Biosciences*, 85(1), 7881. <https://doi.org/10.4314/jab.v85i1.10>

Ooki, S. (2008). Breast-feeding rates and related maternal and infants' obstetric factors in Japanese twins. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 13(4), 187-197. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0028-y>

Singh, V., Ahmed, S., Dreyfuss, M. L., Kiran, U., Chaudhery, D. N., Srivastava, V. K., Ahuja, R. C., Baqui, A. H., Darmstadt, G. L., Santosham, M., & West, K. P. (2017). An integrated nutrition and health program package on IYCN improves breastfeeding but not complementary feeding and nutritional status in rural northern India: A quasi-experimental randomized longitudinal study. *PLOS ONE*, 12(9), e0185030. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185030>