

Alimentación durante el Primer Año de Vida

La etapa de lactante abarca desde el momento de nacimiento hasta el primer año de edad. Es un período que se conoce como Primera Infancia y se caracteriza por un crecimiento y desarrollo físico y social rápidos, durante los cuales ocurren cambios que afectan la alimentación y nutrición.

Pueden definirse dos períodos en la alimentación en la primera infancia:

1. **Período de lactancia materna exclusiva:** Comprende los primeros 6 meses de edad, en los cuales el infante debe alimentarse únicamente con lactancia materna. Los requerimientos y necesidades de nutrimentos se completan con la leche materna.
2. **Período de alimentación complementaria:** Se produce a partir de los 6 meses de edad y comprende la incorporación progresiva de alimentos diferentes a la leche materna hasta alcanzar una alimentación completa.

Alrededor de los 6 meses de edad, el sistema nervioso y el tracto gastrointestinal responden adecuadamente al proceso digestivo (masticación, deglución, digestión y absorción), razón por la cual inicia el proceso de alimentación complementaria.

Alimentación de 6 a 12 meses

A partir de los seis meses las necesidades de los niños aumentan y la leche materna va dejando de ser suficiente para satisfacerlas; ello NO significa que la leche haya perdido sus propiedades sino que la cantidad no basta. La leche materna debe continuar siendo el alimento fundamental durante el primer año de vida y sigue siendo una fuente de nutrientes durante el segundo año. Sin embargo debe complementarse con otro tipo de alimentos.

Ya que el crecimiento durante el primer año de vida es acelerado y sensible a enfermedades diarreicas y respiratorias, si al iniciar los 6 meses de edad no se incorporan a la dieta fuentes de energía adicionales, el niño corre riesgo de recurrir a sus tejidos de reserva para satisfacer sus necesidades nutricionales. En dado caso, es posible que la curva de crecimiento se detenga e incluso descienda.

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

La incorporación de alimentos favorece el desarrollo del lactante ya que se establecen contactos con nuevos estímulos como el sabor, olor, textura y color de los alimentos.



Recomendaciones generales:

Como se ha mencionado antes, la lactancia materna es el alimento principal durante los primeros dos años de vida, mientras que la alimentación complementaria nos ayuda a integrarlo en forma progresiva a la dieta familiar. Por tanto se insiste en que los alimentos no reemplacen mamadas, sino que se agreguen nuevos, ofreciendo estos alimentos después de tomar la leche materna.

- Utilizar una cucharita con recubrimiento plástico, ya que es posible que el recubrimiento del metal produzca que el infante rechace los alimentos.
- Colocar los alimentos en el centro de la lengua para que el niño pueda aprender a masticar los alimentos.
- Ofrecer los alimentos, ni muy calientes ni muy fríos.
- Evitar el uso de condimentos, sal y azúcar, para acostumbrar al infante al sabor natural de los alimentos.

Introducción de los alimentos:

Del sexto al séptimo mes, los alimentos deben introducirse uno a la vez y de forma gradual, dando el mismo alimento en un lapso de 3 a 5 días seguidos y observar si no se presentan reacciones adversas en la piel, boca, lengua, etc.

Al inicio, se ofrece al niño una cucharadita de alimento y se aumenta gradualmente, hasta llegar a que el niño consuma de tres a cuatro cucharadas soperas. Al año de edad los lactantes comerán de 1/3 a la mitad de la cantidad que un adulto consume normalmente.

- No emplear alimentos enlatados, ya que contienen preservantes y un alto contenido de sodio y/o azúcar.
- No utilizar biberones o pachas, porque se contaminan fácilmente favoreciendo infecciones, además provoca problemas en la boca, especialmente en dientes y encías.
- Aplicar medidas de higiene en manos, utensilios y alimentos.

Bibliografía:

INCAP / OPS. (2004). CADENA, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. 2ª Ed. Guatemala.

¿Quieres saber cómo debe ser el esquema para la introducción de alimentación complementaria? Espera el siguiente boletín de educación alimentaria y nutricional