

## POR QUÉ LA LECHE MATERNA SIGUE SIENDO EL ALIMENTO IDEAL PARA INFANTES Y NIÑOS/AS PEQUEÑOS/AS DESPUÉS DE LOS 6 MESES

- ❖ **La leche materna es de alta calidad.** Es un alimento nutritivo, rico en energía y de fácil digestión. Contiene los factores que permiten asimilar estos nutrientes.
- ❖ **Los/as bebés que continúan con la lactancia no padecen de hambre.** Con lactancia a demanda, los/as bebés regulan su ingestión. Cuando tienen hambre lloran o hacen sentir su deseo de amamantar. Cuando se introducen otros alimentos con la lactancia siguen en control de cuánto comen. Si no desean un alimento o si la comida es insuficiente, siempre pueden recibir el pecho.
- ❖ **La lactancia ofrece protección.** Los factores anti infecciosos reducen la enfermedad y su severidad. La lactancia continuada después de los 6 meses, aunque sea en pocas tomas, es útil, porque la introducción de otros alimentos expone al bebé a factores infecciosos cuando su sistema inmunológico aún es inmaduro. Aunque las tomas de leche materna se reduzcan a unas pocas diarias, ofrecen resguardo.

- ❖ **La lactancia ayuda a recuperarse de enfermedades.** A veces los/as bebés no desean comer pero sí amamantar. Las madres pueden ofrecer su leche para nutrir y confortar y como terapia.

Los elementos de crecimiento de la leche materna ayudan a reparar el intestino del bebé después de las diarreas (Si los/as bebés se muestran débiles para succionar deben llevarse de inmediato a un centro de salud).

- ❖ **La relación especial entre madre/bebé continúa.**

La lactancia es una experiencia que nutre emocionalmente. Es valiosa y se puede seguir disfrutando más allá de los primeros 6 meses.

*La alimentación es responsabilidad de la familia: los padres deben involucrarse.*



### GLOSARIO

**ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:** proporcionar otros alimentos y bebidas además de la leche materna. 'Alimentación complementaria' tiene por objeto reemplazar al término 'destete' dado que éste puede interpretarse como la suspensión de la lactancia materna y como la introducción de alimentos sólidos. "Alimentación complementaria" ofrece claridad de que los otros alimentos o líquidos se ofrecen para 'complementar'; no para reemplazar la leche materna.

**ALIMENTOS CASEROS:** cualquier tipo de alimento que consume comúnmente la familia

**BEBÉ MAYOR:** bebé de 6 a 12 meses

**MICRO NUTRIENTES:** vitaminas y minerales

**DENSO EN NUTRIENTES:** proporciona gran cantidad de nutrientes en un pequeño volumen de alimento/bebida

**ALIMENTO BÁSICO:** el principal componente del régimen alimentario del hogar; por ejemplo, arroz, maíz, trigo, plátano, papa.

**DEAMBULADOR:** niño/a pequeño/a que ha aprendido a caminar

**NIÑO/A PEQUEÑO/A:** niño/niña entre los 6 meses y aproximadamente 2-3 años

## DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A LOS ALIMENTOS CASEROS: UNA TRANSICIÓN CUIDADOSA

OMS y UNICEF recomiendan que la alimentación complementaria sea Oportuna, Nutricionalmente Adecuada, Segura y Proporcionada según la Necesidad<sup>13</sup>.

### OPORTUNA. ¿Cuándo comenzar?

La lactancia materna exclusiva es más que suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la mayoría de bebés hasta que alcanzan los 6 meses de vida (26 semanas). Hacia los 6 meses se combinan varios hitos en el desarrollo de los/as bebés que les prepara para poder comenzar a consumir alimentos blandos o semisólidos. A menudo ya pueden sentarse, controlar sus cabezas y acercar el alimento a su boca. Su sistema digestivo e inmunológico ha madurado.

*A los/as bebés les encanta copiar lo que ven y existe evidencia de que cuando se les permite unirse a comer con el resto de la familia, tienden a consumir más variedad de alimentos.*



### NUTRICIONALMENTE ADECUADA.

#### ¿Qué alimentos se deben proporcionar?

Entre los 6 - 24 meses, niños y niñas crecen con mayor rapidez y sus requerimientos de energía, vitaminas y minerales aumentan pero sus estómagos aún son relativamente pequeños (30ml/kg peso corporal -como el tamaño de una taza). Durante este período, necesitan alimentos altamente nutritivos, que proporcionen gran cantidad de nutrientes en una pequeña cantidad del alimento (alimentos densos en nutrientes).

### ALIMENTACIÓN SEGURA. Preparación y alimentación higiénica.

Al proporcionar a los/as lactantes otros alimentos a los seis meses se los expone a posibles infecciones; las niñas y niños pequeños son especialmente propensos a tener diarrea e infecciones gastrointestinales. La mayoría de los episodios de diarrea infantil se deben a alimentos contaminados<sup>4</sup>. Cuando se proporcionan alimentos a las niñas y niños pequeños es necesario aplicar buenas prácticas de higiene alimentaria.

### ALIMENTACIÓN ADECUADA Y SENSIBLE A LAS NECESIDADES.

Al comenzar a proporcionar otros alimentos a las niñas y niños amamantados se requiere de un nuevo patrón de respuesta a las necesidades e interrogantes de

*continuado en la página 4*

*Las referencias citadas en el texto están en la pg. 6 bajo "redes y recursos" y abajo*

