

# Lactancia materna y alimentación complementaria: Alimentos caseros, sanos y saludables

**Una transición cuidadosa: iniciar comidas caseras mientras se continúa con la lactancia**



## **UNA TRANSICIÓN CUIDADOSA: INICIAR COMIDAS CASERAS MIENTRAS SE CONTINÚA CON LA LACTANCIA**

Para ofrecer el mejor comienzo en la vida, OMS, UNICEF y las agencias de salud mundiales recomiendan que las madres den lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Después, se deben introducir alimentos y bebidas complementarias y se continúa con la lactancia por dos años y más; hasta que la madre y su bebé lo deseen.

El tema de la Semana Mundial 2005 es continuar amamantando y ofrecer otros alimentos después de los 6 meses. Estos deben ser ricos en nutrientes, de consistencia y forma apropiada. La transición de la lactancia materna exclusiva a la comida casera familiar necesita darse de la manera más sana, cuidadosa y amorosa.

# WABA 2005

## **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CON ALIMENTOS CASEROS**

**P**ara satisfacer sus necesidades nutricionales después de los 6 meses de vida, los/as bebés necesitan otros alimentos además de la lactancia. El término que se utiliza es alimentación complementaria. Estas nuevas comidas y bebidas deben complementar – completar – la energía y nutrientes que ofrece la leche materna.

El tema lactancia materna y alimentos caseros fue escogido porque en casi todo el mundo, los/as bebés entre los 6 meses y un año y las niñas y niños mayores consumen la comida casera familiar. Esto no significa que a los 6 meses un/a bebé pase directamente de la lactancia exclusiva a consumir los alimentos del resto de la familia. Se debe empezar por ofrecerles probaditas, apropiadamente preparadas (majadas, picadas, suavizadas, etc.) para llenar sus necesidades y para adecuarse al desarrollo de sus habilidades.

Empezar una nueva alimentación inicia otra etapa social, emocional y de desarrollo del comportamiento e involucra a otras personas, además de la madre. También ofrece oportunidades para desarrollar la comunicación, la coordinación visual y manual y la habilidad motora. Puede ser también la base de respuestas futuras sobre preferencia de ciertos alimentos. Cuando la alimentación complementaria se ofrece con amor, cuidado y paciencia se pueden estrechar, extender y fortalecer los lazos entre la madre y su bebé.



## **LACTANCIA CONTINUADA**

La lactancia materna es importante también después de los 6 meses, tanto para la nutrición, como para el desarrollo y cuidado del bebé. En promedio, los/as bebés de 6 a 8 meses obtienen el 70% de energía de la leche materna; a los 9-11 meses, el 55% y a los 12-23 meses, el 40%<sup>7</sup>. La lactancia es también fuente de proteínas, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y fuente de protección. Provee más calorías y nutrientes por ml. que la mayoría de las otras comidas y bebidas y mucho más que los cereales, el arroz suave o los vegetales en puré que son los alimentos típicos que se ofrecen a bebés. Si los estómagos de los/as bebés se llenan de alimentos nutricionalmente pobres, éstos tomarán menos leche materna y su dieta y salud serán inferiores. El entusiasmo por suministrar nuevos alimentos no debe opacar la contribución de la leche materna. El reto es ofrecer otras comidas que complementen la lactancia y añadan nutrientes y no que reemplacen la leche materna.

