



A las niñas y niños pequeños les gusta alimentarse por sí mismos/as pero precisan ayuda.

continuado de la página 2

las madres y personas a cargo del cuidado. La consistencia y textura de los alimentos, el modo en que son proporcionados y las cantidades que se ofrecen deben modificarse a medida que las niñas y niños crecen y aprenden a llevarse el alimento a su boca, a masticar, a sostenerlo con una cuchara y, más adelante, a alimentarse por sí mismos/as. Lo que es apropiado a los 6 meses no funciona del mismo modo a los 12 ó 18 meses. Esta alimentación sensible a las necesidades de la niña y niño implica que se les ayude y aliente a comer, (no forzándoles a hacerlo), lentamente y con paciencia, experimentando con diferentes comidas y minimizando las distracciones, de modo tal que la alimentación se convierta en un momento de aprendizaje y de amor. La alimentación complementaria, conjuntamente con la lactancia materna continuada, constituyen una transición cuidadosa de la lactancia materna exclusiva a los alimentos caseros y familiares.

CÓMO PROPORCIONAR OTROS ALIMENTOS MIENTRAS SE CONTINÚA CON LA LACTANCIA MATERNA.

6 - 8 meses. Explorando la comida y comenzando a comer.

Para comenzar, el objetivo consiste simplemente en alentar al bebé amamantado/a a experimentar con la comida dentro de su boca. El momento exacto en que un/a bebé ha alcanzado el desarrollo que le permite comer varía de un/a bebé a otro/a. Algunos/as muestran más entusiasmo que otros al comenzar a consumir alimentos complementarios después de los 6 meses. No hay razón para preocuparse si algunos días escupen su comida o parecen jugar en lugar de comer, ya que el alimento más nutritivo será la leche materna. Si se niegan a ingerir los alimentos, debe estimularse para que prueben diferentes alimentos, sabores y texturas. La lactancia materna frecuente, a demanda, proporciona la mayor cantidad de energía que un/a niño/a necesita entre los 6-8 meses. De modo que si muestra poco interés en comer pero es amamantado con frecuencia, no hay motivo para preocuparse demasiado. A partir de los 6 meses, los dos nutrientes claves que requieren en mayor cantidad que la proporcionada por la leche materna son el hierro y el zinc, y por tal razón debería ser prioritario que consuman carnes rojas, suplementos o alimentos apropiadamente fortificados.

Al principio los/as bebés comen alimentos blandos que no requieren ser masticados demasiado como puré de carne majada, pescado, huevo, legumbres, vegetales. A algunos/as bebés les encanta comer trozos de alimentos blandos como 'deditos' de vegetales cocidos, que pueden sostener y tragar o morder con

sus encías. Los/as bebés amamantados/as han estado expuestos a distintos sabores a través de la leche materna y de acuerdo con algunos estudios, tienden más a aceptar aquellos alimentos que tienen el sabor de los consumidos por su madre¹⁵.

Gradualmente la cantidad y variedad de alimentos puede irse incrementando hasta dos o tres comidas diarias. En este período no se obtiene ventaja alguna al ofrecer más cantidad de comida dado que se corre el riesgo de desplazar la leche materna y de reducir así la ingesta total.

9-11 meses: Comiendo más

A medida que los/as bebés mayores se habitúan a comer, se puede incrementar a 3 ó 4 el número de comidas proporcionadas al día, con 1 ó 2 refrigerios si son necesarios. La lactancia materna a demanda debería continuar, pero es útil establecer un patrón regular de horarios de comidas. Nuevos alimentos deben continuar introduciéndose para ampliar la variedad de comidas (y nutrientes) consumidos.

12-24 meses: Adaptándose al patrón de alimentación de la familia

Alrededor de los 12 meses la mayoría de las niñas y niños están físicamente capacitados para comer alimentos similares en consistencia a aquellos consumidos por el resto de la familia. Es necesario que siempre tengan su propia porción ya que no comerán a la misma velocidad que el resto de la familia. Algunos alimentos deberán cortarse en trozos pequeños o suavizarse.

NECESIDAD DE ACCIÓN EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La necesidad de mejores prácticas alimentarias complementarias es algo evidente en todo el mundo. La práctica de proporcionar alimentos u otras leches y líquidos antes de los 6 meses está ampliamente difundida, tanto en los países económicamente desarrollados como en los países en vías de desarrollo. En los países menos desarrollados, algunos sectores de la población introducen otros alimentos demasiado tarde. Las prácticas de alimentación complementaria a menudo son inadecuadas: se da muy poco alimento, con poca frecuencia, de escaso valor nutritivo y de manera pasiva, en lugar de ofrecerse según la necesidad del niño y de la niña. Según estimaciones, si se mejoraran las prácticas de alimentación complementaria entre los 6 a 24 meses, se evitaría el 6% de muertes en menores de cinco años⁸. Si esta mejora en la alimentación complementaria se acompaña de acciones que incrementen la lactancia materna exclusiva y se evita la introducción temprana de sólidos antes de los 6 meses, se podrían prevenir casi 2.5 millones de muertes infantiles (19%). De esta manera se podrían salvar más vidas que con el conjunto de medidas para combatir la malaria, la vacunación y la suplementación con vitamina A.



CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS PARA BEBÉS MAYORES

Alimentos con consistencia blanda y espesa que se sostienen en la cuchara, nutrirán al niño y niña.