

Renut (2007) 1 (1): 15-24

## **Alimentación Complementaria:**

### **Las primeras comidas del niño**

Cecilia Vallejos Tuñoque<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Magister en Administración de Servicios de salud, Past- jefa del Servicio de Nutrición del Hospital Emergencias Grau. E- mail: cecy\_601@hotmail.com

**Competencias:** Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Establecer la importancia de la alimentación complementaria en el desarrollo del niño.
- b. Determinar los factores que influyen en el inicio de la alimentación complementaria.
- c. Determinar el adecuado aporte de energía de la alimentación complementaria según edad en meses.

#### **Resumen**

Se entiende por Alimentación Complementaria al conjunto de alimentos, diferentes a la leche Materna y/o fórmula maternizada, que el lactante recibe para cubrir sus requerimientos nutricionales. Conforme el niño crece, lo hace de modo proporcional a sus necesidades nutricionales, por lo cual ni la leche materna, ni las fórmulas maternizadas, son suficientes para compensar este desarrollo. Es evidente entonces la importancia de la alimentación complementaria, como fuente de los nutrientes que el niño necesita para crecer.

Hay un consenso en que la alimentación complementaria se debe iniciar a partir de los 6 meses de edad. Dentro de las características de la alimentación complementaria no existe ninguna razón científica que indique cual debe ser el primer alimento, pero se debe tener en cuenta las costumbres regionales y otros factores.

Asimismo, los nuevos alimentos se introducirán en pequeñas cantidades, uno a uno. Tanto la variedad como la cantidad serán incrementadas lenta y progresivamente.

La alimentación complementaria debe ser CESA (completa, equilibrada, suficiente y adecuada). Debe ser de consistencia blanda y semisólida (purés y mazamorras). Se debe utilizar alimentos de la olla familiar, que tengan buena presentación, volumen adecuado y contener una cucharadita de aceite para asegurar un aporte adecuado de ácidos grasos.

El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos y las cantidades normalmente consumidas durante la comida. De los 6 a los 8 meses se debe proporcionar de 2 a 3 comidas al día; mientras que de los 9 a los 12 meses se debe proporcionar 3 a 4 comidas al día además de los alimentos consumidos entre comidas.

Dentro del esquema de alimentación, la papilla del niño debe contener en forma básica tres elementos: un tubérculo, leche, aceite vegetal y variablemente una verdura, un cereal, una leguminosa o una carne.

Las recomendaciones que se manejan en alimentación complementaria son: no suministrar preparaciones con baja densidad energética, no adicionar sal, azúcar o edulcorante a las preparaciones, incorporar la comida en forma gradual y progresiva, si el niño rechaza algún alimento por primera vez, no presionarlo y dejar pasar un tiempo antes de intentarlo nuevamente, experimentar combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlo a comer, se puede usar condimentos naturales, consistencia de las comidas debe ser suave, todas las preparaciones deben ser trituradas con tenedor, continuar con la lactancia materna. Finalmente se debe ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.

**Más información en Revista ReNut No 1 Vol. 1 Año 2007**

[www.iidenut.com](http://www.iidenut.com)