

ALIMENTACIÓN complementaria

La **Alimentación** es una actividad que acoge múltiples **significados e implicaciones**. Además de **su función preservadora y nutritiva**, alimentarse involucra elementos sociales y culturales que **estructuran y dan sentido a la realidad**. Alimentarse no significa el simple acto de comer o ingerir alimentos, tiene que ver con la **sensación de seguridad, confianza y pertenencia**. Comer, ser alimentado y compartir los alimentos, implica **vinculación**.

Proveer alimento a alguien implica más que “dar de comer”; una serie de **procesos y mecanismos psicosociales** se ponen en marcha para dar forma a la **interacción y experiencia** que engloba el acto de *alimentar y/o compartir* los alimentos.

Estar **atentos y conscientes** de nuestros propios estados emocionales y físicos es importante para identificar cuando caemos en conductas desadaptativas o que provocan potencial malestar. Al **estar en sintonía con**

cómo nos sentimos controlamos mejor nuestra conducta.

Muchas veces, **utilizamos la comida** para **finés distintos** a los de simplemente alimentarnos y conectar con los otros. Así, pasamos de *nutrirnos* a “comernos nuestras emociones” y nuestros problemas. La **comida** se utiliza como medio de escape o **control**.

Valores como la **solidaridad**, la **gratitud** y/o la **amabilidad** entran en juego cuando se comparte la comida o se **alimenta** a alguien.

La **relación** que tenemos **con la comida** muchas veces hace referencia a nuestras **relaciones afectivas** más cercanas. Así, nuestras tendencias a comer demasiado podrían responder a la necesidad de sentirnos amados por alguien, o bien, restringir nuestra ingesta de comida puede hacer referencia al rechazo que sentimos hacia alguien significativo.



Disfrutar de la comida (y de todo lo que gira alrededor de ella) es **beneficioso para la salud** y para cultivar la **sensación de bienestar** y **estrechar las relaciones**.

Es importante **revisar** nuestros **propios hábitos alimenticios** y la forma en que nos **relacionamos con la comida** para así **nutrirnos adecuadamente** y proveer de un **buen ejemplo** a las niñas, niños y adolescentes que acogemos; motivarlos a que ellos también reconozcan sus estados emocionales y a **conocer su cuerpo** es de gran beneficio para la construcción de su propia relación con la comida.

Muchos de los **niños, niñas y adolescentes** que llegan al **Programa de Acogimiento Familiar Temporal** han sufrido **carencias alimenticias** importantes y su **relación con la comida** puede ser **compleja**; otros, llegan muy chicos al Programa y es en la Familia de Acogimiento Temporal en donde verdaderamente inauguran su relación con la comida. Por eso es tan **importante** tomar en cuenta las **implicaciones psicosociales** de la alimentación y la importancia que tiene estar conscientes de nuestros **estados emocionales y físicos** para el desarrollo de una relación sana con la comida.

La **Alimentación Complementaria**, se refiere a la **introducción de alimentos sólidos** (y otros líquidos distintos a la leche) a la dieta del bebé en el período de los **6 a los 24 meses de edad**. Este representa un **momento crítico para el desarrollo** de las niñas y niños, pues es durante el mismo que sus **demandas energéticas y nutricionales aumentan**, y se **consolida la función** de muchos órganos y **sistemas** como el cerebro, el sistema inmunológico, gastrointestinal, los huesos, etc.

Así existen varias **razones** por las cuales es importante iniciar la **Alimentación Complementaria** oportunamente:

- Promueve un adecuado crecimiento y desarrollo neurológico, cognitivo, del tracto digestivo y el sistema neuromuscular.
- Provee nutrientes que son insuficientes en la leche materna, tales como: hierro, zinc, selenio, vitamina D.
- Enseña a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas diferentes, así como a fomenta la aceptación de nuevos alimentos.
- Promueve y desarrolla hábitos de alimentación saludable.
- Favorece el desarrollo psicosocial, y la interrelación correcta entre padres e hijos.
- Previene factores de riesgo para alergias, obesidad, desnutrición, hipertensión arterial, síndrome metabólico, etc.



Iniciar la **Alimentación Complementaria** implica toma ciertas consideraciones:

- Los alimentos (y los utensilios que se utilizan) deben almacenarse, prepararse y servirse guardando medidas básicas de **higiene y salubridad**.
- Las **porciones** que se provean deben ser **suficientes** y administradas con **frecuencia**.
- A medida que aumenta el consumo de sólidos, disminuye el consumo de leche; esto significa que los **alimentos** que se provean deben tener un **valor nutricional igual que el de la leche**.
- La **cantidad de comida** debe **aumentarse gradualmente** (mes a mes) según se vaya dando el crecimiento y desarrollo; esta cantidad debe **fracionarse** a lo largo del día.
- Introducir **alimentos variados** (sabores, texturas, combinaciones, temperatura, etc.).
- Con niños y niñas mayores, recordar lo importante de adecuar su dieta al contexto de su comunidad, esto favorecerá la no desvinculación de sus hábitos alimenticios.



Estar atento a los **signos de hambre y saciedad** que muestra la niña/niño es más fácil si se provee una **estructura a la hora de la comida** (mismo horario, lugar y utensilios; pocas o ninguna distracción) y se realiza la **actividad** de forma **pausada**. La idea no es forzar a nadie a comer, sino **animarlos** a hacerlo. Por ejemplo, la aceptación de un alimento ocurre después de 3-5 veces de ofrecerlo; pero si es definitivamente rechazado, volverlo a intentar más adelante en otra presentación.

La **cantidad de comidas** que se den al día dependerá de las **necesidades del niño/niña**, pero se recomienda empezar con 1, para luego aumentarla a 2 o 3. Es importante saber que una **cantidad baja** de comidas al día puede generar **desnutrición** y que una **cantidad exagerada** puede favorecer al abandono precoz de la leche y **predisponer a desarrollar sobrepeso u obesidad**.

Los **Alimentos Complementarios** deben estar **disponibles** y ser **accesibles económicamente** para la familia. Deben contar con **proteínas, nutrientes y energía**. **No** deberían ser **picantes, muy dulces o salados** y se deberían de proveer en cantidades equilibradas.

Los **alimentos que consume la familia** deben ser la **base** de la **Alimentación Complementaria**. Los **hábitos alimenticios de la familia** influyen en la forma que se desarrolla la transición de alimentación basada en leche a comida sólida.

Existe una **“ventana crítica”** para incorporar **alimentos triturados**. Si se administran más allá de los 10 meses pueden desarrollarse problemas metabólicos. **Elevar la consistencia** de los alimentos de acuerdo con la capacidad que vaya desarrollando la niña/niño para ingerirlos **es clave**. Normalmente se inicia dando alimentos semisólidos (puré, papillas), pero para los **8 meses la mayoría de los niños puede asimilar alimentos triturados**.

Normalmente son los cuidadores quienes tienen el control al momento de alimentar a la niña/niño, pero un nuevo enfoque propone que sea el mismo **bebé** el que **se alimente**. Así, la **Alimentación Complementaria Dirigida por el Bebé** propone que a partir de los 6 meses de vida y según sea su desarrollo neurológico y motor, sea el **bebé** quien se **lleve a la boca alimentos enteros** (adaptados) utilizando sus manos en lugar de recibirlos con cuchara y triturados. Así, toma un **rol activo** en decidir qué y cuánto come, y a qué ritmo lo hace.

Entre los **beneficios** de poner en práctica la Alimentación Complementaria Dirigida por el Bebé se encuentran que **promueve su autonomía, la autorregulación y sus habilidades motoras**. Sin embargo, presenta el importante riesgo de poder **asfixiarse si los alimentos** que se le proveen **no se adaptan adecuadamente** (tamaño y consistencia). Por esta razón, debe ponerse **extremo cuidado y asesorarse** si se desea poner en práctica esta técnica.



EJERCICIO

para implementar buenas prácticas

Desarrollar una **forma combinada**, en donde tanto **cuidadores** como **bebé participen activamente** en el acto de comer puede ser beneficioso para **ensayar diversas conductas** y potenciar el desarrollo de más habilidades.

Esta tabla publicada por la Asociación Española de Pediatría (2018) puede orientar al momento de decidir cuándo hay que introducir determinados alimentos:

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche Materna	X			
Fórmulas Adaptadas	X			
Cereales, frutas, verduras, legumbres, pollo, pescado, aceite de oliva		X		
Lácteos			X	
Sólidos con riesgo de asfixia (nueces, frutas y verduras crudas)				X
Alimentos Superfluos (azúcar, miel, panadería, embutidos, chucherías, galletas)	Mientras más tarde sea y en menor cantidad mejor (a partir de los 12 meses)			

Es importante **asesorarse e informarse** adecuadamente en temas de alimentación y nutrición para cuidados y atención óptimas. El **Equipo del Programa de Acogimiento Familiar Temporal** puede apoyar en esto. Además, existen varios recursos en internet que se pueden consultar utilizando el buen criterio. Por ejemplo, canales de YouTube como: *xNutricion Infantil* o aplicaciones como *herobaby*, proveen información variada sobre aspectos nutricionales y alimenticios para niños y niñas, y herramientas que pueden facilitarte el proceso de “enseñar a comer”.

RECETAS A continuación, te mostramos algunas recetas nutritivas y fáciles de hacer. Puedes dirigirte a esta dirección para encontrar más www.unicef.org/guatemala/informes/buena-alimentación-para-niñas-y-niños-en-crecimiento



Para niños y niñas de 6 a 8 meses
GÜICOY y PROTEINAS

Ofrézcale a su hija o hijo pecho antes de cada comida

- 1 cucharada de Protemás
- 1 cucharada de puré de güicoy sazón
- 1 cucharada de puré de papa o 1 tortilla
- 1 cucharada de puré de fruta

Preparación

1. Remoje el Protemás en 1 taza y media de agua y deje reposar por 15 minutos. Luego macháquelo con un tenedor.
2. Cocine el güicoy sazón y macháquelo con un tenedor.
3. Cocine la papa, pélela y macháquela con un tenedor.
4. Machaque la tortilla con un tenedor.
5. Haga puré de la fruta que tenga disponible en casa.



Para niños y niñas de 9 a 11 meses
HUEVO y CHIRMOL

- 1 vaso de atol de Incaparina o avena mosh
- 2 cucharadas de huevo
- 2 cucharadas de chirmol
- 1 tortilla

Preparación

1. Cocine el huevo a su gusto (cocido o revuelto). Si es huevo cocido, córtelo en trocitos pequeños.
2. Ponga a asar un tomate pequeño, un poco de cebolla, ajo y chile pimiento.
3. Machaque los ingredientes hasta que tengan consistencia suave y espesa.
4. Ofrezca la tortilla en trocitos pequeños.



Para niños y niñas 12 meses en adelante
FRIJOL con HIERBAS

- 4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierbamora, quilete o chipilín)
- 2 tortillas
- 1 fruta pequeña
- 1 vaso pequeño de agua pura

Preparación

1. Ofrezca el frijol en grano o machacado con hierbas.
2. Ofrezca la tortilla entera.
3. Ofrezca la fruta entera o en trozo.

Tomado de Buena Alimentación para Niños y Niñas en Crecimiento (UNICEF, 2020).

Referencias

Cameron SL, Taylor RW, Heath AL. Development and pilot testing of Baby-Led Introduction to Solids-a version of Baby-Led Weaning modified to address concerns about iron deficiency, growth faltering and choking. *BMC Pediatr.* 2015; 26:1599. DOI: 10.1186/s12887-015-0422-8

Cuadros-Mendoza, C. A., Vichido-Luna, M. A., Montijo-Barrios, E., Zárate-Mondragón, F., Cadena-León, J. F., Cervantes-Bustamante, R., ... & Ramírez-Mayans, J. A. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta pediátrica de México*, 38(3), 182-201.

González de Cossío T, Escobar-Zaragoza L, González-Castell D, Reyes-Vázquez H, Rivera-Dommarco JA. Breastfeeding in Mexico was stable, on average, but deteriorated among the poor, whereas complementary feeding improved: results from the 1999 to 2006 National Health and Nutrition Surveys. *J Nutr.* 2013;143(5):664-7.

Jurado, L. S., Báez, M. V. J., Juárez, S. O., & de la Cruz Olvera, T. (2016). Lactancia materna, alimentación complementaria y el riesgo de obesidad infantil. *Atención Primaria*, 48(9), 572-578.

Buena Alimentación para Niños y Niñas en Crecimiento (UNICEF, 2020).