



Datos importantes sobre alimentación



Pautas para la alimentación complementaria adecuada de lactantes de 6 a 24 meses de edad

Datos importantes sobre alimentación forma parte de una serie de publicaciones sobre métodos dietéticos y de alimentación para mejorar el estado nutricional en diversos puntos del ciclo de vida. Este número está dedicado a los 6 a 24 meses de vida. Los responsables de políticas, los proveedores de atención de salud y los comunicadores pueden usar estas pautas para preparar mensajes y actividades adecuadas a las condiciones locales.

- ◆ ***La alimentación complementaria adecuada favorece el crecimiento normal y evita el retardo en el crecimiento de los lactantes de 6 a 24 meses de edad.*** Durante el período de alimentación complementaria, el lactante recibe otros alimentos, sólidos y/o líquidos, además de la leche materna. Por lo general, las tasas de malnutrición alcanzan su nivel más alto durante este período y sus consecuencias persisten a lo largo de toda la vida. El retardo en el crecimiento rara vez puede ser recuperado durante la niñez tardía o la adolescencia. Además, la alimentación inadecuada de las niñas compromete sus reservas de nutrientes y su futura salud reproductiva, aumentando el riesgo de mortalidad materna.
- ◆ ***La alimentación complementaria adecuada comprende una combinación de prácticas para mantener la ingesta de leche materna y, al mismo tiempo, mejorar la calidad y la cantidad de los alimentos que los niños o las niñas consumen.*** Durante el período que va de los 6 a los 11 meses los lactantes son particularmente vulnerables porque están aprendiendo a comer y hay que darles alimentos blandos, con frecuencia y con paciencia. Es necesario prestar mucha atención para asegurarse de que estos alimentos complementen y no reemplacen a la leche materna. Durante el segundo año de vida, la leche materna sigue siendo una fuente importante de energía, proteínas y micronutrientes. Por lo tanto, la lactancia materna debería continuar hasta los 24 meses o más.
- ◆ ***El mejoramiento de la alimentación complementaria requiere una combinación de estrategias.*** La ingesta calórica puede mejorarse incrementando la frecuencia del amamantamiento, aumentando el tamaño de las porciones de los alimentos, alimentando a los niños o las niñas con mayor frecuencia y/o suministrando alimentos de mayor densidad calórica. La ingesta de micronutrientes puede aumentarse diversificando la dieta, incluyendo frutas, verduras, y productos de origen animal, suministrando alimentos enriquecidos, y/o suplementos. También es importante seleccionar combinaciones de alimentos que favorezcan la disponibilidad y la absorción de los micronutrientes.
- ◆ ***Los programas para mejorar la alimentación complementaria deben realizar evaluaciones a nivel local.*** Estas evaluaciones ayudarán a determinar el grado de importancia que deberá asignarse a cada una de las prácticas incluidas en las siguientes páginas. Los estudios a nivel local deberían identificar las dietas del lugar y los comportamientos positivos existentes en materia de alimentación que se deben promover, probar las distintas opciones para mejorar la dieta tradicional y las prácticas afines de alimentación, e identificar el público destinatario y las estrategias eficaces para llegar hasta él.

Prácticas Recomendadas Para

- ✓ ***Seguir dando de mamar con frecuencia, cuando el niño o la niña lo pide, incluso durante la noche***
- ✓ ***Introducir alimentos complementarios a partir de los seis meses de edad***
- ✓ ***Aumentar la cantidad de alimentos a medida que el lactante crece a la vez que se mantiene la lactancia frecuente***
 - Dar a los lactantes de 6 a 8 meses de edad 280 kcal diarias (aproximadamente) de alimentos complementarios.
 - Dar a los lactantes de 9 a 11 meses de edad 450 kcal diarias (aproximadamente) de alimentos complementarios.
 - Dar a los lactantes de 12 a 24 meses de edad 750 kcal diarias (aproximadamente) de alimentos complementarios.
 - Para determinar las mejores combinaciones de alimentos y las prácticas más indicadas para alcanzar estos niveles de consumo calórico, es necesario realizar estudios a nivel local.
- ✓ ***Aumentar la frecuencia de la alimentación a medida que el lactante crece, utilizando una combinación de comidas y colaciones***
 - Dar a los lactantes de 6 a 8 meses alimentos complementarios 2 a 3 veces al día.
 - Dar a los lactantes de 9 a 11 meses alimentos complementarios 3 a 4 veces al día.
 - Dar a los lactantes de 12 a 24 meses alimentos complementarios 4 a 5 veces al día.
- ✓ ***Aumentar gradualmente la consistencia y la variedad de los alimentos a medida que el lactante crece, adaptando la alimentación a sus necesidades y habilidades***
 - Dar purés y alimentos semisólidos, ablandados con leche materna si es posible, a partir de los 6 meses de edad.
 - Dar combinaciones de alimentos blandos y densos en calorías a los lactantes de 6 a 11 meses de edad.
 - Introducir alimentos que se puedan comer con las manos (colaciones que el lactante pueda comer sin necesidad de ayuda) a partir de los 8 meses de edad aproximadamente.
 - Hacer la transición a la dieta familiar a los 12 meses de edad aproximadamente.

Datos importantes sobre alimentación

Lactantes de 6 a 24 Meses

✓ ***Diversificar la dieta para mejorar la calidad y la ingesta de micronutrientes***

- Dar al lactante diariamente frutas y verduras ricas en vitamina A.
- Dar carne, pollo o pescado diariamente (o lo más a menudo posible), si es factible y aceptable.
- Utilizar siempre que sea posible alimentos enriquecidos, tales como sal yodada, azúcar enriquecido con vitamina A y harina u otros alimentos enriquecidos con hierro.
- Dar suplementos de vitaminas y minerales si no se dispone de productos animales y/o enriquecidos.

✓ ***Practicar la alimentación activa***

- Alimentar a los lactantes directamente y ayudar a los niños o las niñas más grandes cuando comen solos/as.
- Ofrecer a los niños o las niñas sus alimentos preferidos y alentarlos/as a comer cuando pierden el interés por la comida o tienen poco apetito.
- En caso de que los niños o las niñas rechacen muchos alimentos, probar con diferentes combinaciones de alimentos, gustos, texturas y métodos para animarlos a comer.
- Hablar con los niños o las niñas mientras se les está dando de comer.
- Dar los alimentos lentamente, con paciencia, reduciendo al mínimo las distracciones durante las comidas.
- No forzar a los niños o las niñas a comer.

✓ ***Practicar la alimentación activa y frecuente, durante y después de una enfermedad***

- Durante una enfermedad aumentar la ingesta de líquidos dando de mamar con mayor frecuencia y animando al niño o niña, con paciencia, a comer sus alimentos preferidos.
- Después de una enfermedad, dar de mamar y de comer con mayor frecuencia de lo habitual, alentando a los/as niños/as a comer más alimentos cada vez que les toca comer.

✓ ***Practicar la higiene personal y el manejo adecuado de los alimentos***

- La persona que cuida al lactante debe lavarse las manos antes de preparar los alimentos y lavar las manos del lactante antes de darle de comer.
- Servir los alimentos inmediatamente después de la preparación.
- Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos.
- Servir a los niños o las niñas utilizando tazas u otros recipientes limpios y no usar nunca biberones.

Consejos de apoyo para la familia y personas que se ocupan de los lactantes

- Asegurarse de que hacia el final del primer año de vida, el niño o la niña haya recibido todas las vacunas prescritas.
- Utilizar sales de rehidratación oral (SRO) para rehidratar a los lactantes cuando tienen diarrea.
- Dar diariamente suplementos de hierro en forma líquida (12,5 mg./día) a los lactantes de 6 meses a 1 año de edad si no se les está dando suplementos de vitaminas y minerales o alimentos enriquecidos con hierro. Si se sabe que la prevalencia de la anemia es muy alta (40 por ciento o más) continuar la suplementación hasta los 24 meses de edad. Para los lactantes nacidos con bajo peso, empezar la suplementación a los 3 meses.
- Administrar semestralmente suplementos de vitamina A en dosis altas (100.000 UI después de los seis meses y 200.000 UI a partir de los 12 meses) en zonas donde haya deficiencia de vitamina A.
- Buscar atención médica adecuada en caso de fiebre, diarrea, infecciones respiratorias, malaria, anquilostomiasis y otras infecciones.
- Fomentar el desarrollo psicosocial de los niños o las niñas brindándoles la oportunidad de explorar y de ser autónomos/as.
- Asegurarse de que la nutrición de la madre sea adecuada y determinar su estado nutricional relativo a micronutrientes con el objeto de mejorar la salud de las mujeres y apoyar la lactancia materna óptima.
- Dar a las madres una dosis elevada de vitamina A (200.000 UI) inmediatamente después del parto o en el transcurso de las 8 semanas después del parto allí donde haya deficiencia de vitamina A.
- Adoptar un método de planificación familiar que no interfiera con la lactancia materna para espaciar los nacimientos y facilitar la recuperación de la madre.
- Utilizar preservativos, regular y correctamente, para prevenir la transmisión del VIH.

Bibliografía

Brown KH, Dewey KG, Allen LH. *Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: A Review of Current Scientific Knowledge*. OMS/UNICEF de próxima publicación, 1997.

Dickins K, Griffiths M, Piwoz E. *Designing by Dialogue: A Program Planners Guide to Consultative Research to Improve Young Children Feeding*. Washington DC: Academy for Educational Development, 1997.

Nestel P, Alnwick D. *Iron/Multi-Micronutrient Supplements for Young Children: Summary and conclusions of a consultation held at UNICEF, Copenhagen, Dinamarca, agosto 19-20, 1996*. OMNI, 1997.



Este número de *Datos importantes sobre alimentación* es una publicación conjunta de LINKAGES (Programa de Lactancia Materna, Alimentación Complementaria, y Nutrición Materna) y del Proyecto SARA (Apoyo para el Análisis y la Investigación en África). LINKAGES es financiado por GH/HIDN, una oficina de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo los términos del acuerdo de cooperación HRN-A-00-97-00007-00. SARA es financiado por la Oficina para África, de USAID de conformidad con el Contrato No. AOT-0483-C-00-2178-00. LINKAGES y SARA son administrados por la Academia para el Desarrollo Educacional.



Noviembre de 2002 (revisado)