

Alimentación complementaria durante el primer año de vida

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes menores de 6 meses y debe ser utilizada de manera exclusiva en la gran mayoría de los casos sin necesidad de añadir otra alimentación complementaria.

Antes de los 4 meses el lactante aún no se encuentra capacitado para tolerar o digerir la mayoría de los alimentos de la dieta normal de un niño y la introducción demasiado temprana, brusca o desordenada de tales alimentos podría conllevar a complicaciones inmediatas o a mediano y largo plazo. Existen una serie de cambios que se producen en los niños a partir de los 3 meses de edad en que ellos empiezan a capacitarse para tolerar los alimentos complementarios.

Estos cambios consisten en la maduración de reflejos como la deglución coordinada (acto de tragar), el aumento del tono del esfínter esofágico inferior (para evitar los reflujos), la capacidad para mantener la cabeza sostenida y el inicio de la secreción de enzimas digestivas que la van a permitir al niño aprovechar los alimentos ingeridos de manera óptima.

Es por este motivo que los alimentos deben introducirse de manera escalonada, gradual y sistemática. Además es muy importante tomar en cuenta que cada niño puede presentar situaciones especiales que obligan a que este proceso sea flexible y adaptable a su caso en particular.

El esquema recomendado de introducción de los alimentos es como el que presentamos a continuación en el que se inicia desde el 6to mes y se finaliza al 9no o 10mes. Está dividido en 4 pasos y debe adaptarse a la necesidad y situación especial de cada paciente.

Primer paso. (6to mes) Vegetales blancos como papa, papa nabo, zanahoria, zanahoria blanca, yuca, camote. Frutas como pera, manzana, durazno, papaya, ciruelas pasas y banano. No hay que añadir sal ni azúcar a las papillas. Se debe dar un vegetal y una fruta por día por tres días consecutivos al principio hasta que el niño haya probado tolerancia con todas y después se le puede dar más seguido y empezar a mezclar. En este primer paso se debe sentar al bebé y darle por cucharaditas la fruta o vegetal hecho puré hasta un máximo de 4 onzas por toma luego de lo cual se puede completar con su biberón. Se recomienda los vegetales blancos al medio día y las frutas por la tarde.

Segundo paso. (7mo mes) Vegetales verdes como espinaca, acelga, apio, alverjita, vainitas, verduras y berros. Carnes blancas como pollo, ternero, pavo y borrego. Todavía no se debe añadir sal ni azúcar y se debe licuar (incluso las carnes) y hacer papillas porque el bebé todavía no puede tragar sólidos. Se debe mantener los horarios mencionados para los vegetales blancos y la cantidad de 4 onzas máximo también. Por la tarde se le puede dar frutas. En este paso se puede continuar con las mismas frutas (y mismo horario) que en el paso uno y se puede añadir sandías y melones. No puede cítricos.

Tercer paso. (8vo mes) Otros vegetales como cebolla, pimiento, tomate, espárragos, alcachofas, veterabas y aguacate. Carnes rojas como res, hígado y lengua. Además se le puede iniciar postres como galletas, flan, gelatina, yogurt, pan tostado, cereales, mermelada y helado. En este punto los niños pueden empezar a recibir sus primeros sólidos blandos de preferencia aquellos que se pueden disolver fácilmente en la boca antes de ser deglutidos. Alimentación complementaria

Cuarto paso. (9no al 10mo mes) Granos como fréjol, lenteja, choclo, mote, garbanzo y arroz. Además: fideo, yema de huevo. Finalmente entre el 9no y el 10mo mes los niños pueden empezar a comer la comida de la casa en platillos especiales para bebés que permitan hacer separaciones de arroz, vegetales y carnes. Los jugos no son recomendados porque en ellos no se aprovecha el valor nutricional completo de las frutas y crean futuros malos hábitos alimentarios. Los cítricos y la clara del huevo no se deberían añadir hasta después del año de edad porque pueden predisponer al desarrollo de alergias en ciertos lactantes.