

Alimentación complementaria

A l i m e n t a c i ó n c o m p l e m e n t a r i a

en el primer año de vida

e n e l p r i m e r a ñ o d e v i d a

Wilson Daza

Gastroenterólogo pediatra - Magíster en Nutrición Clínica
Director Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición
Pediátrica (Gastronutriped)
Miembro del Consejo Directivo del International Life Sciences
Institute (ILSI) Norandino
Director Posgrado de Gastroenterología Pediátrica y profesor
asistente Universidad El Bosque

Silvana Dadán

Magíster en Nutrición Clínica, *Fellow* Nutrición Pediátrica,
Diplomada en Grasas en Nutrición Humana
Coordinadora Nutrición Clínica (Gastronutriped)
Profesora asistente Posgrados de Pediatría y Gastroenterología
Pediátrica, Universidad El Bosque

El ritmo de introducción y el tipo de alimentos que se va incorporando durante el segundo semestre de vida, así como en general la alimentación en el primer año, resultan definitivos para la salud a esta edad y a posteriori, tal y como lo han demostrado estudios publicados recientemente.

Como profesionales a quienes las madres y la familia encomiendan la salud de sus hijos desde el mismo momento del nacimiento, tenemos el compromiso de conocer los beneficios de una adecuada alimentación en las primeras etapas de la vida y los riesgos de esta respecto a ciertas enfermedades, por ejemplo, alergias, trastornos gastrointestinales, desnutrición o sobrepeso.

Así mismo, los hábitos alimentarios apropiados pueden condicionar un estado nutricional óptimo.

“¿Qué debo darle de comer al bebé, cómo y cuándo?” son unas de las preguntas más

frecuentes y están entre las primeras de la consulta pediátrica.

Al comentar las recomendaciones, en ocasiones resultan objetadas por los acompañantes o por los mismos padres que no siempre son principiantes: “A mí me criaron así y aquí estoy”, “A los otros les di aquello o esto y están fuertes y ‘gordos’... Estas y otras afirmaciones y controversias requieren un fuerte soporte, paciencia y convencimiento por parte del profesional para proteger al niño y evitar que el verdadero “damnificado” sea el lactante.

¿Qué es la alimentación complementaria?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la alimentación complementaria como “el acto de recibir alimentos sólidos o líquidos (excepto medicamentos en gotas y jarabes) diferentes a la leche, durante el tiempo que el lactante está recibiendo leche materna o fórmula infantil”.