

# La alimentación en los primeros 1000 días. Una responsabilidad de todos

“¿Que hay de nuevo en la Alimentación Complementaria?  
Importancia de la lactancia materna desde los 6 a 24 meses”



Ministerio de  
**SALUD**  
Gobierno de Entre Ríos

**Dra. Irma Van Bredam**  
Médica Pediatra  
Hospital J.J. Urquiza  
Federal

- No presento ningún potencial conflicto de interés económico ni profesional con ninguna empresa que viole el código de comercialización de sucedáneos de la leche materna

- A partir de los 6 meses, la alimentación con Leche Humana exclusiva ya no es adecuada para satisfacer la necesidad de micro y macronutrientes del niño

- La calidad de la Alimentación Complementaria (AC) es vital para lograr un óptimo crecimiento y desarrollo en el niño pequeño

- Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune

- Un bebe esta preparado para comenzar la AC, al adquirir destrezas psicomotoras que permitan manejar y tragar de forma segura los alimentos. En general esto ocurre alrededor del sexto mes de vida

# ¿Que se requiere?

- Presentar un interés activo por la comida
- Desaparición del Reflejo de Extrusión
- Ser capaz de tomar comida con la mano y llevarla a la boca
- Mantener la postura de sedestación

# ¿Por qué continuar la LACTANCIA MATERNA?

- Favorece la aceptación de los alimentos que ingiere la madre
- Continua aportando la mayor cantidad de calorías que ingiere el niño
- Estimula el neurodesarrollo y el vínculo Madre-Hijo
- Previene enfermedades
- Protege la salud de la madre

# Alimentación Perceptiva

Es una dimensión de la crianza perceptiva que implica reciprocidad entre el niño y su cuidador durante el proceso de alimentación. Respeto su ritmo de desarrollo y otorga cierta autonomía

# Alimentación Perceptiva

- PASOS:
- El niño muestra señales de hambre y saciedad a través de vocalizaciones, acciones motoras, y expresiones faciales.
- El cuidador reconoce estas señales y responde de manera calida y apropiada para la etapa del desarrollo en que se encuentra el niño

# Alimentación Perceptiva

- Tiene como base que los cuidadores estén atentos cuando comenzar y cuando dejar de alimentar al niño, reconociendo sus señales de Hambre y Saciedad.
- Podría prevenir para edades futuras el EXCESO DE PESO, reforzando su capacidad para aprender a autorregular adecuadamente la ingesta de alimentos.
- Los padres deciden DONDE, CUANDO Y QUE come el niño. El niño decide CUANTO come.

# Rechazo de un alimento nuevo

- No debemos tomar como definitivo el rechazo de un nuevo alimento. Pueden ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación.

## Ofrecer la AC con un enfoque positivo:

- LUGAR: cómodamente sentado, sin distracciones (pantallas, juguetes)
- TIEMPO: organizar horarios aproximados de comidas
- MENU: dieta variada y sana
- DISFRUTAR la comida en familia, que comparta la mesa, reforzar los logros. No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaje

# Primeros Alimentos

- Las recomendaciones sobre los primeros alimentos que deben comenzar a ofrecerse a los niños varían mucho según la cultura, región, disponibilidad local y económica de los alimentos. No debemos dar instrucciones rígidas
- Es interesante el hecho que niños amamantados parecen aceptar mas fácilmente nuevos gustos, que los alimentados con formula

## ¿Desde cuando pueden ofrecerse carnes? ¿Cuáles?

- Deben aportarse desde el inicio de la AC, comenzando con pequeñas cantidades de carne de vaca, pollo, pavo, para luego introducir cordero y cerdo. Se aumenta en forma progresiva, hasta llegar a 40-60g/día. Brindando información sobre la manipulación y cocción

# ¿Pueden darse vísceras?

- Es preferible retrasar la introducción de vísceras (higado, sesos, corazón, riñón) hasta los 12-15 meses, si bien aportan elevada cantidad de hierro, proteínas y vitaminas, tienen el inconveniente de un alto contenido de grasas y colesterol y pueden ser portadoras de parásitos y sustancias tóxicas por manejo inadecuado del ganado. Esto siempre y cuando, por escasa disponibilidad económica de la familia, no sea la única fuente animal posible

# ¿Qué pescado puede ofrecerse?

- El pescado aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales como hierro, zinc, fósforo, sal y es una excelente fuente de ácidos grasos omega 3 y 6, de importancia en el neurodesarrollo y aumenta el HDL-colesterol. Puede incorporarse a los 6-7 meses. Se recomienda 2 veces por semana pescados blancos (merluza, lenguado) o azules (jurel, salmón, sardina, caballa)

# ¿Puede darse atún enlatado?

- Recordando que siempre es mejor lo natural, decimos q el problema es el alto contenido en sal, sugerir limitar la oferta, escurrir el liquido y lavarlo bien, previo a la preparación

## ¿Cuándo puede darse huevo? Solo la clara?

- El huevo es rico en proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, hierro, y vitaminas liposubles. Puede introducirse a partir de los 6 meses de edad, comenzando con un cuarto del huevo entero (yema y clara), aumentando progresivamente, hasta ofrecer el huevo completo, 2 o 3 veces por semana, en reemplazo de la carne

## ¿Por qué es importante incluir verduras?

- Las verduras aportan agua, proteínas vegetales, celulosa, vitaminas y minerales. Ofrecer las existentes en cada lugar geográfico. Deben prepararse peladas, para no exceder los 5g/ día de fibra alimentaria, recomendados durante el primer año de vida, ya que pueden interferir en la absorción de micronutrientes como hierro y zinc

## ¿Debe comenzarse con puré de zapallo y zanahoria?

- Si bien parece algo firmemente establecido introducir la AC con un puré dulce, para pediatras y familia, se intenta modificar este concepto, incorporando texturas menos finas, y luego incrementar a grumos o trozos o a modo “finger food” (bastones).
- Se sugieren preparaciones firmes como tortillas, soufflé, guisos, gran variedad de verduras cocidas de estación

# Verduras

- Tienen mayor aceptación aquellas a las que el niño ha sido expuesto intrauterino y durante la lactancia materna, según la dieta de la madre
- Al principio pueden evitarse las verduras que causan flatulencia, como coliflor, repollo. También las que contienen sustancias sulfuradas (ajo, cebolla, espárragos) responsables de sabores fuertes que pueden resultar desagradable al niño

# ¿Qué verduras son ricas en nitritos y cual es el riesgo de su consumo?

- Algunas verduras son ricas en nitritos y con riesgo de metahemoglobinemia. Se recomienda precaución a la exposición de remolacha, zanahoria, espinaca, acelga, nabo, no deben pasar mas del 20% del plato y hasta los 3 años, no dar mas de 1 ración diaria
- La exposición ambiental por mas de 12 horas y la conservación en heladera durante mas de 48 horas, pueden aumentar la formación de nitritos

# ¿Por que deben darse frutas? ¿Cómo pueden ofrecerse las frutas? ¿Solo banana y manzana al comienzo?

- Las frutas favorecen la biodisponibilidad del hierro, al aportarlas con otros alimentos
- Pueden darse todas las frutas disponibles en la zona y de acuerdo a la estación del año; no existe motivo para postergar las frutas con capacidad alergénica: frutilla, kiwi, durazno.

# Frutas

- Deben ofrecerse maduras para una mejor digestibilidad
- Se puede comenzar con fruta aislada o mezclando 3 o 4 frutas para variar el sabor
- Pueden darse trituradas, en trozos o jugos naturales recién elaborados. Jugos=150-180ml/dí25a, para no desplazar la ingesta de leche materna ni interferir con la aceptación de otros alimentos, habitualmente entre comidas, con cuchara, para evitar riesgo de caries y erosión dental

# Recomendaciones para las frutas en trozos

- **BANANA:** no ofrecerla en forma de “monedas” hacerlo en trozos del largo del puño del niño
- **MANZANA:** ofrecerla en forma de bastones, se recomienda dar una cocción ligera, para evitar ahogos si el niño come solo
- **UVAS:** deben ofrecerse peladas, sin semillas, cortadas o pisadas

## ¿Qué legumbres pueden incorporarse a la alimentación?

- Las legumbres (porotos, lenteja, garbanzo), si bien tienen hierro, su absorción es baja por el alto contenido de fibra y fitatos. Tienen además un elevado contenido de nitratos, por lo que se recomienda comenzar en pequeñas cantidades para favorecer su digestión y evitar flatulencia, a partir de 6-7 meses

## ¿Cómo pueden prepararse las legumbres?

- Pueden darse guisadas, pisadas y es conveniente añadirlas a verduras o trigo, arroz, maíz, para optimizar la combinación de aminoácidos, 1 o 2 veces por semana

# ¿Puede darse soja?

- La soja tiene alto contenido de proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas: E, del complejo B, A, C y otras, pero interfiere con la absorción de otros nutrientes
- Contiene fito estrógenos, que al actuar como estrógenos débiles en el organismo, podrían ser responsables de la aparición de telarca precoz, adelanto de eventos puberales en niñas o ginecomastia en niños

# Soja

- Existe un proceso industrial para minimizar estos efectos y una “Inactivación Casera”, se realiza con uno o dos lavados con agua potable bien caliente, luego se los debe introducir en agua a temperatura ambiente para remojarlos por 10-12 horas, se descarta el agua y se los hierve

# ¿A que edad es apta la soja?

- Es apta para mayores de 2 años y adultos, pero incompleta para etapa de crecimiento máximo, como la de 0 a 2 años y recuperación nutricional
- Se recomienda no utilizarla como base de la alimentación en menores de 5 años y especialmente contraindicado su consumo en menores de 2 años
- Bebible de soja: no debe usarse nunca como sustituto de la leche en niños menores de 5 años

# ¿Qué cereales es conveniente administrar al niño?

- Pueden administrarse cereales fortificados. Con gluten: trigo y avena( en nuestro país menos disponible cebada y centeno) y sin gluten: arroz y maíz
- Introducción a partir de los 6 meses de edad
- Es habitual el consumo de papillas de cereales, pero no necesario. Se puede ofrecer también otros alimentos que aportan cereales como arroz, avena, semola, fécula de maíz, galletas, pan, pasta, etc., combinados con verduras, legumbres, en preparaciones como guisos o arroz en forma compacta, de manera que el niño pueda tomarlo con sus manos y lograr autonomía en su alimentación

## ¿Qué lácteos se pueden introducir?

- Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses, al iniciar AC, mantenerla hasta los 2 años o mas (OMS)
- Los niños que no puedan gozar de los beneficios de la lactancia materna, se recomienda el empleo de formula infantil enriquecida con hierro

# Lácteos

- Se recomienda que la LECHE DE VACA no sea empleada como bebida principal antes del año y luego de esta edad, no superar los 500ml por día
- Antes de los 12 meses se podría incorporar en pequeñas cantidades agregadas a los alimentos

# Lácteos

- En niños que no reciben lactancia materna ni fórmula, no se recomienda la leche de vaca sin diluir (sin beneficios nutricionales, micro sangrados). En situación de emergencia por los costos, se deberá dar diluida, de acuerdo a la edad del niño

# Lácteos

- Los yogures es controversial, se introducirían a partir de los 6 meses los preparados con formula (no hay en nuestro país) y a partir de los 9-10 meses, los preparados a base de leche de vaca. Al no ser posible esto, el Ministerio los recomienda a los 6 meses
- Los quesos, en sus variedades blandas y semiblandas -por tener menor contenido de sodio- pueden ser incorporados a partir de los 6 meses (Ministerio de Salud de la Nación). Hay trabajos que recomiendan incorporar los quesos a partir de los 9 meses o luego del año.

# ¿Es necesario ofrecer agua?

- Al incorporar la AC, se debe dar agua. La recomendación es de 20-50ml 2 a 3 veces al día. Si el niño se rehúsa, no agregar saborizantes para modificar su sabor, lo correcto es seguir ofreciendo solo agua, para que pueda adquirir el hábito

# ¿Se debe incorporar aceites? ¿Pueden consumir alimentos fritos?

- El consumo de aceites es importante, debido a que incrementan la densidad energética de los alimentos, mejoran absorción de vitaminas y aportan ácidos grasos esenciales. Se prefieren aceites crudos, puros, de girasol, maíz, canola, oliva, soja, es decir no cocinarlos, pero en caso de dar alimento frito, se recomienda cocción casera, abundante aceite, a temperatura alta, para que la cocción sea rápida y dar al niño el alimento del primer uso del aceite

# ¿Pueden emplearse condimentos?

- Respetando el no agregado de sal ni azúcar a las preparaciones infantiles, se les puede dar sabor con condimentos naturales, orégano, laurel, comino, albahaca, combinación de verduras( ajo, cebolla, apio, perejil), canela, escasa nuez moscada, evitando los caldos industriales.

# ¿Alimentos comerciales?

- Los alimentos comerciales (“alimentos infantiles”, “baby foods”, “tarritos”, “frasquitos”) no deberían reemplazar a los caseros, podrían reservarse para situaciones especiales como salidas o viajes. En lo posible no antes de los 2 años, incluso algunos nombres son engañosos, por ejemplo “mi primer yogurísimo”

# ¿Qué alimentos se deben evitar?

- **Azúcar:** agregada a alimentos, jugos, gaseosas
- **Sal:** no incorporar durante el primer año
- **Edulcorantes no calóricos:** no dar ,refuerzan la preferencia por los sabores dulces
- **Miel de abejas:** no antes del año, por riesgo de Botulismo del lactante
- **Alimentos pequeños y duros:** frutos secos enteros, granos de uva, palomitas de maíz
- **Embutidos:** hasta el año, luego en forma controlada
- **Te, café, infusiones:** estimulantes e interfieren absorcion de nutrientes

# Alimentos ultraprocesados (UP)

- Son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. Son inventos de la ciencia y la tecnología modernas de los alimentos industriales. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos, vienen listos para consumirse. Son ejemplos: aderezos, margamermeladas, facturas, tortas, pasteles, helados, chocolates, barras de cereal, cereales de desayuno con azúcar, gaseosas, pizzas congeladas, sopas envasadas, salchichas, hamburguesas, etc.

# Ultraprocesados (UP)

- Los alimentos UP son extremadamente sabrosos, adictivos, con amplia presencia en los mercados, desplazan el consumo de alimentos frescos o platos caseros
- Los snacks, bebidas o platos listos para comer o listos para calentar, tienen alto contenido de sal, grasa y azúcar

# Ultraprocesados (UP)

- Su consumo elevado, es un factor de riesgo para obesidad y enfermedades no transmisibles en America Latina. Argentina se encuentra entre los mayores consumidores mundiales de bebidas azucaradas.

# Existe evidencia científica de:

- La importancia de la nutrición sobre el **desarrollo del cerebro y el desarrollo cognitivo de los niños**, que tienen gran impacto sobre la escolaridad y la construcción del capital humano de una sociedad
- Los eventos que ocurren en estos 1000 días, marcan la posibilidad de desarrollar enfermedades a lo largo de la vida

- “Una adecuada nutrición y cuidados de la salud influyen durante esta ventana de los 1000 días, no solo para que los niños puedan sobrevivir, sino para que puedan
- **CRECER**
- **APRENDER**
- **PROSPERAR FUERA DE LA POBREZA”**

## Fuentes:

- Sociedad Argentina de Pediatría
- Sociedad Española de Pediatría
- Ministerio de Salud de la Nación





**¡MUCHAS GRACIAS!**