



Nombre del alumno: Diana Laura Altuzar Hernández

Nombre del trabajo: Introducción

Grado: 9° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de mayo del 2020

INTRODUCCIÓN

La alimentación complementaria (AC), también llamada diversificación alimentaria es la variación o introducción en la dieta del lactante de alimentos diferentes a la leche materna o en su caso formula, ya sean líquidos, semilíquidos o sólidos.

En Europa también se utiliza el término “Beikost” a la introducción de cualquier alimento que es distinto al de la leche. Se trata de una alimentación llevada a cabo gradualmente, conduciendo al pequeño de manera suave la dieta de un adulto modificado (Almarza Lázaro Aurora, Martínez Martín Benjamín 2012).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la AC debe introducirse en el momento adecuado, lo cual significa que todos los niños deben empezar a recibir otros alimentos, además de la leche materna, a partir de los 6 meses de vida. Es un tiempo prudencial para respetar la individualidad de cada niño, así como la variedad de gustos, creencias, costumbres familiares y culturales que afectan a la alimentación humana. La alimentación del niño pequeño requiere cuidados y estimulación activa, que su cuidador responda a los signos de hambre que manifieste el niño y que lo estimule para que coma. (Organización Mundial de la Salud, 2015)

Los primeros dos años de vida representan una “ventana crítica de oportunidad” para promover el desarrollo óptimo de la salud y crecimiento físico y mental. La alimentación del lactante y del niño pequeño es por tanto fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables, reduciendo la morbilidad y el riesgo de enfermedades crónicas, con la consecuente mejoría en el desarrollo general.

A largo plazo, las deficiencias nutricionales generan un bajo rendimiento intelectual, capacidad de trabajo disminuida, alteraciones en la salud reproductiva y la salud general durante la adolescencia y la edad adulta. Adicionalmente, el ciclo de desnutrición continúa ya que una niña desnutrida al crecer tiene mayores posibilidades de dar a luz a un niño/a desnutrido/a de bajo peso al nacer.

Los datos sobre la AC que nos proporciona la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) nos indican que el 55% de niños menores de 6 meses tomaron líquidos diferentes a la leche materna, de estos líquidos solo el 56,2 correspondió a leche de fórmula; la introducción de alimentos sólidos, semisólidos y suaves se dio en un 73,6 % en edades comprendidas entre los 6 y 8 meses. El 60,4 % de los niños en edades que oscilan entre los 6 a 23 meses recibió la frecuencia mínima de comidas al día. El 43,4% de niños amamantados recibió una dieta mínima aceptable y el 17,8% en niños no amamantados.

Según la OMS son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad (Organización Mundial de la Salud, 2014).