

# Alimentación del lactante y niño

## → Crecimiento, salud y desarrollo

Una adecuada alimentación durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento y desarrollo.

La nutrición deficiente incrementa el riesgo de padecer enfermedades y es responsable, directamente o indirectamente, la nutrición inapropiada puede causar también obesidad.

La desnutrición durante los primeros dos años de vida es causa de desnutrición crónica, lo cual provocará que el adulto no alcance su potencial para el crecimiento en talla y que sea varios centímetros más bajo.

## → Prácticas recomendadas para la alimentación del lactante

Las recomendaciones de la OMS y el UNICEF para una alimentación infantil óptima, tal como se encuentran establecidas en la estrategia mundial son:

⇒ lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida (180 días)

⇒ Iniciar la alimentación complementaria; adecuada y segura a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.



# Alimentación y nutrición del lactante

Lactancia materna exclusiva significa que el lactante recibe solamente leche del pecho de su madre o de una nodriza, o recibe leche extraída del pecho y no recibe ningún tipo de líquidos o sólidos, ni siquiera agua, con la excepción de solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas o minerales o medicamentos.

Alimentación complementaria es definida como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, por lo tanto son necesarios otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. El rango etáreo para la alimentación complementaria, generalmente es considerado desde los 6 a los 23 meses de edad, aun cuando la lactancia materna debena continuar más allá de 2 años.

Estas recomendaciones pueden ser adaptadas de acuerdo a las necesidades de los lactantes y niños pequeños que viven en circunstancias excepcionalmente difíciles, como en caso de los prematuros o lactantes con bajo peso al nacer; niños con desnutrición grave; y en situación de emergencia.



⇒ Situación actual de la alimentación del lactante y del niño pequeño

Las prácticas deficientes de lactancia materna y alimentación complementaria están muy difundidas. A nivel mundial, se ha estimado que solamente el 34.8% de lactantes reciben lactancia materna durante seis meses de vida; la mayoría recibe algún otro tipo de alimentación o líquido en los primeros meses. Los alimentos complementarios frecuentemente son introducidos demasiado temprano o demasiado tarde y son, en general, nutricionalmente inadecuados e inseguros.

La academia estadounidense de pediatría recomienda que todos los bebés, niños y adolescentes consuman suficiente vitamina D a través de suplementaciones, leche de fórmula o de vaca para prevenir las complicaciones derivadas de la deficiencia de esta vitamina. En noviembre, la AAP actualizó sus recomendaciones para la ingesta diaria de vitamina D en lactantes y niños y adolescentes sanos. Ahora se recomienda que el consumo mínimo de vitamina D para estos grupos sea de 400 UI por día, comenzando poco después del nacimiento.

## Guía para el amamantamiento (0 a 6 meses)

EDAD	Cantidad de tomas cada 24 horas
1 mes	de 6-8 veces
2 meses	de 5-6 veces
3-6 meses	de 5-6 veces.

## Guía para la alimentación con leche de fórmula

EDAD	Cantidad de leche de fórmula por toma	Cantidad de tomas C/24 horas
1 mes	2 a 4 onzas 60-120 ml	de 6 a 8 veces
2 meses	5 a 6 onzas 150-180 ml	5 a 6 veces
3-6 meses	6 a 7 onzas 108 a 200 ml	5 a 6 veces.