

Alimentación en el lactante y el niño

Problemas de Salud Pública

La cifra estimada de muertes en niños debida a la desnutrición es de 2,7 millones lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños. La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamentalmente para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Los primeros dos años de vida del niño son especialmente importantes puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la mortalidad y la morbilidad así como el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el desarrollo general. Una lactancia materna óptima tiene tal importancia que permitira salvar la vida de más de 820 000 menores de 5 años todos los años. La nutrición inapropiada puede también provocar obesidad en la niñez la cual es un problema que se va incrementando en muchos países. Las deficiencias nutricionales tempranas también han sido vinculadas con problemas que comprometen el crecimiento y la salud a largo plazo. El elevado número de niños desnutridos en una población tiene consecuencia en el desarrollo del país. Los primeros años de vida brindan una ventana de oportunidad crítica para asegurar el apropiado creci-

El crecimiento y desarrollo de los niños

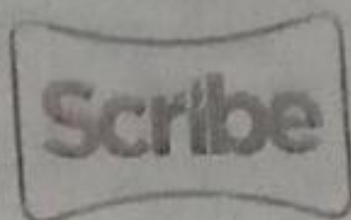
mediante una alimentación óptima. Teniendo en cuenta los datos confiables sobre la eficacia de las intervenciones se estima que el logro de la cobertura universal de una lactancia materna óptima podría evitar globalmente el 13% de las muertes que ocurren en los niños menores de 5 años.

Edad y pautas o recomendaciones nutricionales por etapa

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y 24 meses. La leche materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades y reduce la mortalidad de los mal nutridos.

Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Si la técnica de lactancia es satisfactoria, la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida cubre las necesidades de energía y de nutrientes para la gran mayoría de niños. No son necesarios otros alimentos ni líquidos. Varios estudios han demostrado que si los lactantes sanos reciben lactancia materna exclusiva, no requieren agua adicional durante los primeros 6 meses de vida, incluso en



/ /

Climas cálidos, la leche materna que está compuesta por un 88% de agua es suficiente para satisfacer la sed del lactante. Los líquidos adicionales desplazan la leche materna y no incrementan la ingesta total. Una revisión de estudios disponibles encontró que el riesgo de muerte entre lactantes alimentados con lactancia materna parcial fue 4.2 veces mayor.

Alimentación Complementaria desde los 6 meses de edad

A partir de los 6 meses de edad las necesidades de energía y nutrientes del lactante comienzan a exceder lo aportado por la leche materna entonces la alimentación complementaria se vuelve necesaria para llenar las brechas de energía y de nutrientes, sino se introducen alimentos complementarios a esta edad o administran de manera inapropiada, el crecimiento del lactante se puede ver afectado. Incluso después de la introducción de alimentos complementarios, la lactancia materna continúa siendo una fuente crítica de nutrientes para el niño. La leche materna aporta el 50% de las necesidades de energía del lactante hasta el año de edad y hasta un tercio durante el segundo año de vida. Se recomienda que la lactancia materna a demanda continúe hasta los 2 años de edad o más. Los alimentos complementarios requieren ser nutricionalmente seguros y administrados de manera apropiada para que cubran las necesidades de energía y nutrientes del niño pequeño.

/ /

Los principios rectores de una buena alimentación complementaria apropiada son:

- ▷ Seguir con la demanda de lactancia materna, con tomas frecuentes hasta los dos años o más.
 - ▷ Ofrecer una alimentación que responda las necesidades del niño.
 - ▷ Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
 - ▷ Empezar a los 6 meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
 - ▷ Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de alimentos.
 - ▷ Aumentar el número de comidas: dos a tres veces al día para los lactantes de 6 a 8 meses y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
 - ▷ Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes
 - ▷ Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplemento de vitaminas y minerales si fuera necesario.
 - ▷ Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos incluida la leche materna y ofrecerle alimentos blandos y favoritos.
- A la edad de los 6 meses el lactante duplica su peso al nacer y se torna más activo por sí sola la lactancia materna ya no es suficiente para cubrir sus requerimientos de energía y nutriente por lo tanto deben introducir los alimentos complementarios para completar la diferencia.