

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA PRECOZ

La leche materna es el alimento fundamental en los primeros 6 meses de vida. A partir de los 6 meses es recomendable incluir otros alimentos en la dieta del bebé.



Riesgos de la introducción precoz de la alimentación complementaria (antes del 4° mes)

A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- Mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria

- Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

<https://nereapediatria.com/riesgos-de-introducir-la-alimentacion-complementaria-antes-de-tiempo>

Si quieres acceder a más recursos para emprendedoras como tú, ingresa a nuestro sitio web:

www.sitioincreible.com