

# alimentación complementaria

La alimentación complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

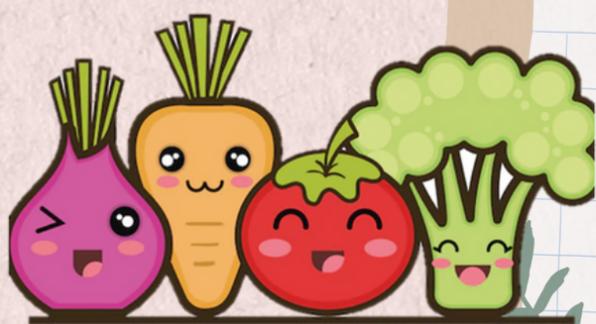


## ¿CUÁNDO COMENZAR?

Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen<sup>1,2</sup>.

## ¿Por qué es importante esperar hasta alrededor de los 6 meses?

Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune<sup>7</sup>.



Se requiere:  
Presentar un interés activo por la comida. ❖ La desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua). ❖ Ser capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca. ❖ Mantener la postura de sedestación con apoyo

## ¡Experimenta!

Una introducción muy precoz de la AC puede conllevar riesgos a corto y largo plazo<sup>8</sup>. Si no hay disponibilidad de LM antes de los 4 meses, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio (tipo 1) como sustituto. Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados<sup>6</sup>

