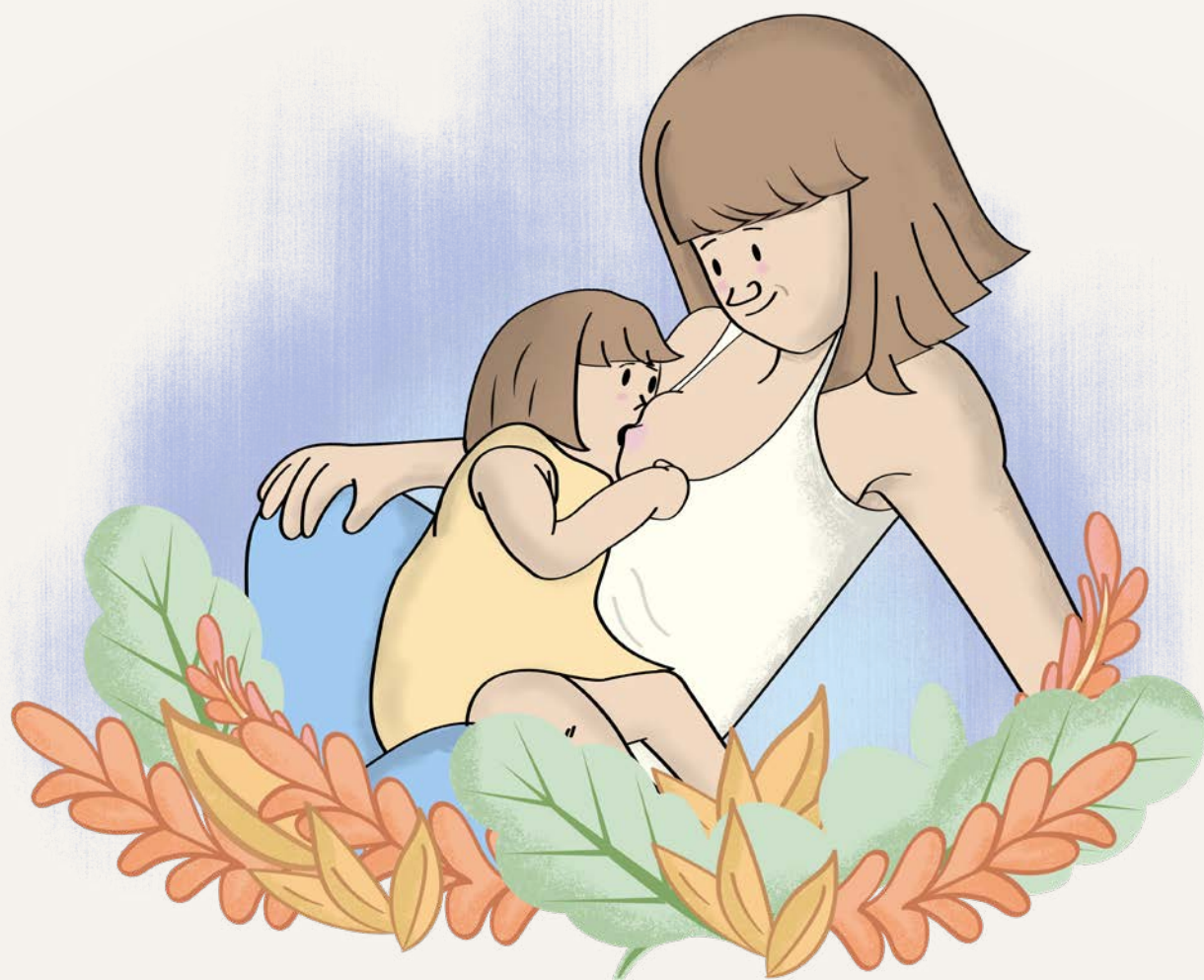


LACTANCIA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA

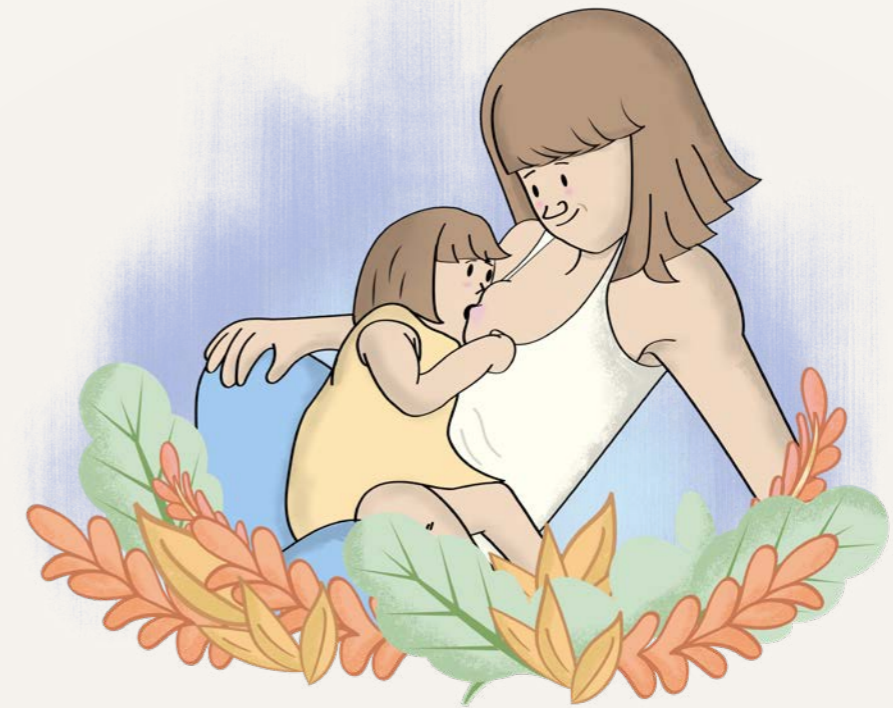
Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA





LACTANCIA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA



LA LACTANCIA MATERNA

¿Sabías que niños y niñas son lactantes hasta los 2 años? Esto significa que necesitan leche para estar bien alimentados. ¿Y qué leche es la mejor? **La mejor leche para el bebé o niño humano es la leche de su madre humana.**

Siempre será ideal que un bebé de menos de 6 meses reciba lactancia materna exclusiva. Es decir, solamente teta, ninguna otra comida ni bebida. **La leche de madre es mucho más que un alimento: es un tejido vivo y cambiante.**

Esto significa que se va a ir adaptando a lo que el bebé necesita.

- Si el bebé está enfermo, esa leche se va a transformar y va a ofrecerle las defensas que necesita para curarse.
- Si es prematuro, va a ser una leche especial con todo lo que ese bebé necesita por haber nacido antes.
- Si son mellizos, esa leche duplica los nutrientes para alimentar a dos bebés.

Incluso a medida que el bebé va creciendo, la leche de su madre va madurando con él. **La leche materna siempre (a cualquier edad) alimenta y da defensas.**

AMAMANTAR TAMBIÉN ES BUENO PARA LA MADRE

Previene enfermedades y favorece la relación con su hijo. La teta es como un abrazo: un momento de encuentro y contacto.

La mayoría de los bebés, niños y niñas no solo piden teta cuando tienen hambre o sed, también para calmarse, sentirse seguros, dormirse y mucho más. Esto es lo que se conoce como “succión no nutritiva”. **¡No es que usen la teta de chupete, sino que la teta tiene muchas funciones!**

Por eso, siempre se da a demanda (cuando el bebé pide) y sin horarios: no es necesario esperar que pasen horas entre una toma y otra.

Sin embargo, a veces amamantar no es tan fácil. Puede doler o traernos dudas. Si esto sucede, no es aconsejable destetar, sino consultar con un profesional.

Por ejemplo, podemos ir a un Centro de Salud cercano o a un Hospital. Existen profesionales especializadas en lactancia (las puericultoras) y también otras personas profesionales de la salud que están capacitadas para ayudar con estos temas.

Lamentablemente, todavía hay mitos que dicen que:

La leche materna en algún momento se convierte en agua. Pero esto no es cierto. Niños y niñas que toman teta, entre muchas otras ventajas, suelen enfermarse menos, gracias a los anticuerpos presentes en la leche humana.

Otro mito es que la teta “saca el hambre”. Eso también es incorrecto. La lactancia y la alimentación son dos cosas diferentes. De ninguna manera hay que suspender o reemplazar tomas de teta para dar comida. No solo no hará que “coman más o mejor”, sino que crearemos otro problema: ese niño tendrá una toma menos de teta, que es su fuente principal de nutrición durante el primer año de vida y un alimento increíble durante los años siguientes.

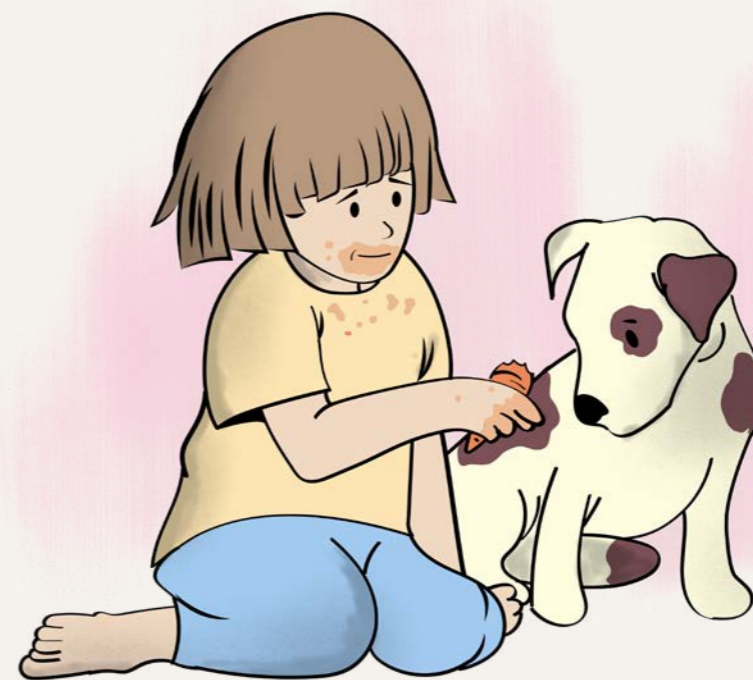
En los casos en los cuales un bebé menor a un año no pudiera recibir leche humana la alternativa será siempre la leche de fórmula. Es decir, leche de vaca que un laboratorio modificó para que sea adecuada a los bebés. Pero hasta el momento no existe ninguna empresa que haya podido igualar los beneficios de la leche de madre: siempre será mejor para un niño recibir lactancia materna antes que fórmula.

¿SE PUEDE DAR LECHE ENTERA?

Antes del año de edad no se debe dar leche entera de vaca a ningún bebé, salvo ciertos ajustes que podrá hacer el o la pediatra en cuanto a su concentración. Es decir, si ese bebé no toma teta, deberá tomar leche de vaca “modificada” o fórmula, pero nunca leche entera común. Esto es así porque la leche de vaca (la que se consigue en los supermercados) tiene mucha cantidad de proteínas, tantas que el riñón del bebé no logra filtrarlas y eso puede hacerle mucho daño. Después del primer año, si un bebé toma fórmula podrá empezar a recibir leche entera; y después de los dos años, la leche pasará a ser un alimento más. No es ni obligatoria, ni ne-

cesaria. Niños y niñas que reciban lactancia materna, por ejemplo, pueden no consumir lácteos si su familia así lo desea. Podemos elegirlos por gusto o tradición, pero no por salud. Hoy sabemos que existen alimentos igual o más saludables que los lácteos, e incluso más económicos.

¿Y hasta cuándo dar la teta? La Organización Mundial de la Salud, UNICEF y las principales asociaciones científicas recomiendan que la lactancia materna se mantenga hasta los dos años o más. “O más”: esto quiere decir, hasta cuando mamá y/o su hijo o hija lo deseen. La teta siempre será beneficiosa.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos, **L**en general, a los 6 meses (comenzar antes puede ser peligroso). Esto se conoce como alimentación complementaria porque complementa su alimentación de base, que es la leche.

Un bebé mayor a 6 meses está preparado para comer cuando...

ACCIÓN	EJEMPLO
Muestra que tiene ganas de comer.	Busca agarrar y llevarse alimentos a la boca.
Pierde el reflejo de extrusión.	No escupe la comida.
Tiene habilidades para comer.	Puede agarrar comida con la mano y llevarla a la boca.
Se sienta en trípede.	Se mantiene sentado con las piernas abiertas apoyando sus manos en el piso.

¿Qué pasa si ya tiene 6 meses y tiene ganas de comer, pero todavía no se sienta?

Podemos darle de comer sentado en nuestra falda. Y si la comida no le interesa y ya tiene 6 meses, no pasa nada. Porque la realidad es que durante el primer año de vida la base de su alimentación es la leche materna.

Podemos empezar con la alimentación complementaria sin demasiadas “recetas”, solo mostrán-

doles los alimentos tal cual vienen de la naturaleza, en trozos que puedan manipular por sí mismos. No es lo mismo darles de probar un arbolito de brócoli hervido o un pedacito de papa cocinada que darles una papilla con todo mezclado. Hoy en día sabemos que casi todos los alimentos son aptos para los bebés, salvo pocas excepciones.

¿QUÉ ALIMENTOS NO LE DAMOS A UN BEBÉ?



Miel, carne picada, sal, azúcar, edulcorantes, algas, verduras de hojas verdes, bebidas vegetales caseras y ultraprocesados. Por ejemplo, las papillas de cereales que vienen en cajas. Tampoco lácteos como los quesos blancos, la manteca, la crema, el yogur, la salsa blanca, etc. También evitamos alimentos que, por su forma, puedan ocasionar un riesgo de atragantamiento como frutos secos enteros, semillas enteras, pochoclo, tomates cherry y uvas enteras.

Después del año, si la familia lo desea, se pueden incorporar lácteos enteros (los descremados pueden darse recién después de los dos años). Pero recuerden que el calcio lo podemos encontrar en muchos otros alimentos como legumbres (sobre todo en garbanzos y porotos blancos), coliflor, brócoli, maní, avena fortificada, entre otros. Lo ideal es darles variedad. Si vamos muy despacio, no vamos a tener tiempo de que conozcan todos los alimentos que nos ofrece la naturaleza antes de que cumplan un año.

Comer es toda una experiencia nueva: tocar las texturas, sentir los sabores, conocer las diferentes temperaturas, oler los aromas. El objetivo no es solo que coman, sino que exploren y aprendan. Por eso es bueno dejarlos comer solitos, con sus propias manos, aunque nos lleve un poco más de trabajo.

¿QUÉ ALIMENTOS SÍ LE OFRECEMOS A UN BEBÉ DESDE LOS 6 MESES?



LEGUMBRES: por ejemplo, porotos, lentejas, arvejas o garbanzos siempre remojados y cocidos. No en su forma original, porque tienen mucha fibra, sino en forma de puré, hamburguesas, albóndigas, panqueques, fainá. A los garbanzos y porotos conviene sacarles la piel para que se digieran mejor.

VERDURAS: todas las verduras, menos las de hojas verdes (acelga o espinaca, por el alto contenido de nitratos).

FRUTAS: todas, solo verificando que la textura sea blanda, fácilmente aplastable con los dedos.

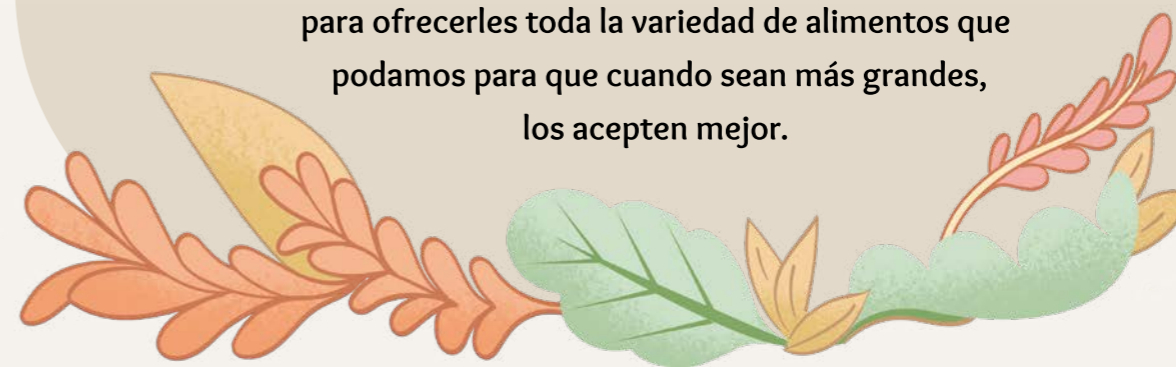
CEREALES Y TUBÉRCULOS: arroz, avena, mijo, polenta, papa, batata, choclo, entre otros.

CARNES (no picadas): solo si la familia las elige. En ese caso, siempre bien cocidas y luego cortadas.

HUEVO: si la familia lo consume, se ofrece bien cocido.

Recordemos que después del año los chicos se ponen más selectivos y empiezan a rechazar comidas que antes aceptaban. Esto es normal y no hay que desesperar, ya van a aceptarlas de nuevo. Seguir ofreciendo es la clave.

Y saber que el primer año es nuestra oportunidad para ofrecerles toda la variedad de alimentos que podamos para que cuando sean más grandes, los acepten mejor.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA

Sentarse a comer con otras personas es mucho más que alimentarse. Es un momento para compartir y disfrutar. ¡Comemos porque lo necesitamos, pero también porque nos gusta! Y mucho mejor si, además, en la mesa encontramos alimentos reales y nutritivos.

¿Cuál es la diferencia entre un tomate fresco de la verdulería y una salsa de supermercado que viene en una cajita? El tomate es más sano y más barato, mientras que la salsa está hecha en una fábrica, dura meses y está llena de aditivos, azúcares, colorantes y otras sustancias que no son necesarias ni buenas para la salud.

Sabemos que, muchas veces, estos productos ya listos nos ahorran tiempo, nos gustan y están a mano. Esto pasa porque están diseñados para eso. Y los chicos los suelen elegir porque son “más ricos” y fáciles de comer. El gran problema es que los productos comestibles

industriales (también llamados ultraprocesados) son una trampa: nos parecen sabrosos, nos hacen comer de más y son muy adictivos. ¿A quién no le pasó abrir un paquete de papas fritas y no poder parar de comer? Por esto mismo, nuestra alimentación no puede estar basada en productos ultraprocesados.

¿Y qué pasa con las golosinas? Parecería que la infancia está asociada a estos productos llenos de azúcar y otras sustancias dañinas: caramelos, chupetines, alfajores y más. ¿Pero son necesarios? Sabemos que no. El gran problema es que hay muchos otros comestibles que vemos como más sanos, cuando no lo son. Por ejemplo, los “cereales para niños”, los yogures y otros postres lácteos, o las galletitas de supermercado. Todos estos productos deberían estar limitados y no ser parte del día a día de la alimentación de los chicos.

ENTONCES,
¿QUÉ COMEMOS?

¡ALIMENTOS REALES!

VERDURAS:

por ejemplo, brócoli, acelga, zapallo, repollo, remolacha o zanahoria.
Mientras más cantidad y variedad de vegetales, mejor.

FRUTAS:

por ejemplo, manzana, banana, ciruelas, sandía o peras. ¡Todas las frutas frescas son buenas! Elegir frutas de estación es una buena alternativa.

CEREALES:

por ejemplo, avena, maíz, arroz y trigo, en especial integrales. Es mejor reducir las harinas refinadas (fideos comunes, pan blanco) y el arroz blanco.

LEGUMBRES:

por ejemplo, porotos, lentejas, arvejas o garbanzos siempre remojados y cocidos. Son alimentos muy ricos en nutrientes, tienen bajo costo y rinden mucho.

LÁCTEOS:

si se consumen, que sea con moderación.

CARNES:

si elegimos comer carnes, el pescado será la mejor alternativa. Es preferible reducir el consumo de carne de vaca y fiambres como el jamón.

HUEVOS.



A veces sumar nuevos alimentos parece difícil, pero siempre podemos agregarlos a alguna comida que nos guste mucho. Por ejemplo, un guiso de fideos puede tener más verduras o convertirse en un guiso de fideos y porotos. También un mismo alimento puede servirse en muchos formatos distintos, por ejemplo, con garbanzos se pueden hacer milanesas, purés, galletitas, guisos, rellenos y mucho más.

También es fundamental que pensemos qué tomamos. Beber agua potable siempre será la mejor alternativa. Consumir bebidas azucaradas (como gaseosas o jugos) es perjudicial para la salud: son un factor de riesgo para desarrollar obesidad y caries, aumentan el colesterol y la hipertensión arterial. La recomendación para grandes y chicos es no tomar estas bebidas nunca, o hacerlo en algunas pocas ocasiones. En el caso de niños y niñas,

aquellos menores de 2 años solo deben consumir agua.

Más allá de qué alimentos y bebidas elijamos, **el momento de estar juntos a la mesa es una oportunidad de encuentro en familia.** Algunos mitos pueden hacer que ese momento no sea tan agradable. Por ejemplo, pensar que es necesario que los chicos terminen todo el plato. Es importante confiar en su apetito y nunca obligarlos a comer. Tampoco es necesario prohibir lo que no queremos que coman o tomen. Podemos ofrecerlo cada tanto e intentar que estos productos no estén en casa. No hay mejor forma de educar que con el ejemplo. Otro enemigo de la buena alimentación es usar la comida como premio: “si te portás bien, te doy una golosina” u ofrecer una galletita al bebé para que no llore. Un alimento nunca debe reemplazar el contacto, la conversación o la interacción entre personas.



La comida es una explosión de sabores, colores, texturas y posibilidades. **Todo eso y más.**

Es encuentro, conversaciones, perfumes, emociones y formas.

Podemos lograr que la alimentación sea sana y placentera desde los primeros años. No solo por los niños y las niñas...

¡Toda nuestra familia lo merece!



¿SABÍAS QUE NIÑOS Y NIÑAS



FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

SON LACTANTES HASTA LOS 2 AÑOS?

**Especialista consultada: Dra. Ilanit Romina Bomer. Especialista en Pediatría.
Postbásica en nutrición infantil. Posgrado en nutrición vegetariana.**

BIBLIOGRAFÍA

- Agència de Salut Pública de Catalunya (2016). "Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia".
- Gómez Fernández-Vegue, M. (2018). "Recomendaciones de la asociación española de Pediatría sobre la Alimentación complementaria". Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.
- González, C. (1999). Mi niño no me come. Madrid: Ediciones temas de hoy.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la República Argentina: "Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2019" en http://www.ms.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-2019.pdf
- Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020). No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta.
- Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>
- Rapley, G. y Murkett, T. (2012). El niño ya come solo. Consiga que su bebé disfrute de la buena comida. Ediciones Medici.
- Raschkovan, I. (2019). Infancias respetadas. Crianza y vínculos tempranos. Buenos Aires: Aique Grupo Editor.



Crianza en familia es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia. Este material es de uso libre y gratuito.



LACTANCIA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA