

LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA: Alimentos caseros, sanos y saludables

VEGETARIANOS/AS

Cuando niñas y niños son alimentados con regímenes vegetarianos se debe prestar especial atención para garantizar que reciban la suficiente cantidad de nutrientes. En cada comida se debe proporcionar huevo, legumbres, pasta de nuez o productos lácteos conjuntamente con los alimentos básicos. Según la dieta, se deben añadir suplementos o alimentos fortificados disponibles localmente que contengan hierro, zinc y otros nutrientes (esenciales, además de vitamina B₁₂ para vegetarianos/as estrictos/as).

COMIDAS Y REFRIGERIOS

- Las 'comidas' son una oportunidad para proporcionar alimentos combinados como carne/legumbres, alimentos básicos y vegetales.
- Los 'refrigerios' deben ser alimentos nutritivos, adecuados y fáciles de preparar y que los/as bebés puedan comer por sus propios medios, por ejemplo fruta en trozos, pan, mantequilla de maní o trozos de queso.

PROBADITAS DE LA 'MEJOR PORCIÓN' DE LOS ALIMENTOS CASEROS

En comparación con los/as adultos/as de la familia, las niñas y niños pequeños necesitan proporcionalmente más cantidad de carne, legumbres, productos lácteos y vegetales y menos cantidad de los alimentos básicos como arroz, maíz, etc. A estos alimentos se los puede majar o suavizar con leche materna, agua hervida, yogurt o leche de vaca. Las niñas y niños pequeños requieren de las partes sólidas o semisólidas de los alimentos en lugar del líquido de una salsa, sopa o caldo; majados o cortados como sea necesario. En algunos casos, es probable que las familias prefieran preparar alimentos nutritivos especialmente para los bebés de 6-12 meses.

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE:

- Paquetes de refrigerios fritos y saborizados, como papas fritas o bocadillos son de escaso valor nutricional y demasiado salados para las niñas y los niños pequeños.
- Las comidas azucaradas, caramelos, bebidas gaseosas y colas proporcionan energía pero no nutrientes (calorías vacías). Satisfechen el estómago del niño y la niña reduciendo su deseo de comer más alimentos nutritivos. Producen además deterioro dental cuando comienzan a salir los dientes.
- El té y el café también llenan el estómago y no alimentan. Si los niños y niñas están sedientos se les puede ofrecer leche materna o agua hervida.

Las niñas y niños aprenderán a alimentarse por sí mismos/as y con mayor rapidez si el comer les resulta divertido.

FÓRMULA INFANTIL COMERCIAL Y LA LECHE DE VACA

En algunas comunidades, el primer 'otro alimento' que un/a bebé amamantado/a recibe es la fórmula infantil comercial. Esto es un error frecuente ya que se cree que la fórmula, o 'fórmula de seguimiento' comercializada como adecuada para bebés a partir del sexto mes, es mejor que cualquier otro alimento. Las leyendas y "enriquecidas con hierro y vitaminas" ayudan a crear esta impresión. No hay necesidad alguna de proporcionar fórmula infantil o leche de vaca

como bebida para niños/as de 6-24 meses que se encuentran amamantando a demanda. La fórmula/leche simplemente reemplaza la leche materna y añade un riesgo innecesario para la salud. Sin embargo, resulta útil proporcionar otros productos lácteos (yogurt o queso) o utilizar leche de vaca o leche en polvo para mezclar con otros alimentos para garantizar que reciban el calcio necesario. Esto es de especial importancia cuando los niños y niñas no consumen alimentos de origen animal en forma habitual.

ALIMENTOS INFANTILES COMERCIALES

Algunos alimentos infantiles comerciales, apropiadamente fortificados con cantidades adecuadas de vitaminas y minerales agregados, podrían ser útiles. Son fáciles y rápidos de preparar, pero a menudo resultan

ser muy costosos y podrían contener aditivos o agregados inapropiados.

EL 'CÓDIGO INTERNACIONAL' Y LOS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Las resoluciones de la Asamblea Mundial de la Salud, que poseen el mismo status que el Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna, sirven de guía para la promoción de alimentos y bebidas complementarios:

- No deben ser utilizados o comercializados de manera tal que socaven la lactancia materna (WHA 49.15 1996). Esto se aplica al período durante el cual normalmente se continuaría con lactancia materna.
- No deberían etiquetarse, publicitarse o promoverse comercialmente como adecuados para los lactantes menores de 6 meses (WHA 39.28 1986, WHA 54.2 2001).
- Las iniciativas para mejorar la alimentación complementaria deberían recomendar el mayor uso posible de alimentos ricos en nutrientes producidos a nivel local-caseros (WHA 54.2 2001).

