



Alimentación complementaria

Bases para la introducción de nuevos alimentos al lactante

ARTURO PEREA MARTÍNEZ, JOSÉ M. SAAVEDRA

Alimentación complementaria

Bases para la introducción de
nuevos alimentos al lactante

Alimentación complementaria

Bases para la introducción de
nuevos alimentos al lactante

Editores

ARTURO PEREA MARTÍNEZ, JOSÉ M. SAAVEDRA

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

© 2019 Ergon
C/ Arboleda, 1. 28221 Majadahonda (Madrid)
C/ Berruete, 50. 08035 Barcelona

ISBN: 978-84-17194-85-7
Depósito legal: M-29206-2019



Editores

ARTURO PEREA MARTÍNEZ

Pediatra Internista. Jefe del Departamento de Pediatría Integral y Coordinador de la Clínica de Obesidad y Enfermedades No Transmisibles del Instituto Nacional de Pediatría, México

JOSÉ M. SAAVEDRA

Departamento de Pediatría, Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, Baltimore, EE. UU.



Autores

DANIELLA BAUTISTA PARDO

Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana, con enfoque en nutrición materno infantil

LORENA DOMÍNGUEZ PINEDA

Terapeuta en Comunicación Humana y Maestra en Neuropsicología y Educación

MARÍA FERNANDA GONZÁLEZ MEDINA

Pediatra. Especialidad en Gastroenterología y Nutrición Pediátrica

ANA LIDIA GONZÁLEZ VALADEZ

Licenciada en Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional. Colaboradora de los Programas de Nutrición en Pediatría de la Clínica de Adolescentes y de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría

SYDNEY R. GREENAWALT RODRÍGUEZ

Pediatra, Maestría en Nutrición Clínica. Instituto Nacional de Pediatría

VANESSA HERNÁNDEZ ROSILES

Nutrióloga clínica pediátrica. Departamento de Gastroenterología y Nutrición. Hospital Infantil de México Federico Gómez

ARIADNA GUADALUPE LARA CAMPOS

Licenciada en Nutrición, Universidad Veracruzana. Colaboradora de los Programas de Nutrición en Pediatría de la Clínica de Adolescentes y de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría. Diplomado en control de peso, desnutrición, sobrepeso y obesidad

GLORIA ELENA LÓPEZ NAVARRETE

Médico pediatra. Jefa del Departamento de Seguimiento Pediátrico del Instituto Nacional de Perinatología. Miembro de la Academia Mexicana de Pediatría A. C. Profesora de los Programas de Nutrición en Pediatría de la Clínica de Adolescentes y de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría

ARANZA LILIÁN PEREA CABALLERO

Licenciada en Nutrición, Universidad Intercontinental. Diplomado de Nutrición Materno-Infantil de la Universidad La Salle. Consultora en lactancia materna, APROLAM y colaboradora de Programas de Nutrición en Pediatría de la Clínica de Adolescentes y de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría

PAUL T. RÍOS GALLARDO

Licenciado en Nutrición, Universidad Veracruzana. Profesor de la Escuela de Nutrición y Dietética del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, México

LILIA MAYREL SANTIAGO LAGUNES

Licenciada en Nutrición. Colaboradora Externa de la Clínica de Obesidad y ENT del Instituto Nacional de Pediatría. Profa. Invitada de la Caravana Nacional para la Prevención y Tratamiento Integral de la Obesidad y las ENT de la Academia Mexicana de Pediatría

DIANA CIRCE SOLÍS AGUILAR

Licenciada en Psicología. Colaboradora de los Programas de Nutrición en Pediatría de la Clínica de Adolescentes y de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de Pediatría

KARELY NOEMY TORRES DUARTE

Licenciada en Nutrición y Maestra en Nutrición y Dietética con especialización en alimentación y actividad física en la infancia

TANIA VARGAS ROBLEDO

Médico Pediatra. Adscrita a la Clínica de Atención de Niños y Adolescentes con Síndrome de Down. Instituto Nacional de Pediatría

JOYCE JOCELYN VELÁZQUEZ MENDIETA

Licenciada en Nutrición y Bienestar Integral por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, con enfoque en nutrición materno infantil



Prólogo

La alimentación complementaria se define como aquellos alimentos, sólidos o líquidos, distintos a la leche y que se introducen cuando ésta ya no es capaz de cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. Es necesaria tanto por razones nutricionales como de desarrollo, y su introducción constituye una etapa fundamental en la transición desde la alimentación exclusiva con leche a los alimentos familiares. Esta introducción coincide con un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, durante el cual los lactantes son susceptibles de sufrir deficiencias o excesos nutricionales, con cambios marcados en la dieta, exposiciones a nuevos alimentos, gustos y experiencias en la alimentación. En este primer año, dentro de los primeros 1000 días de vida, el niño va a ir incorporando otros alimentos en un momento en que ya está maduro desde el punto de vista de funciones digestivas, motoras y neurológicas para ingerir alimentos sólidos.

Probablemente no exista ningún otro momento en la vida en el que la alimentación tenga tanta importancia como en los primeros 1000 días, desde el momento de la concepción hasta cumplir los 2 años de edad. De alguna forma, ese periodo es un momento de plasticidad del genotipo del individuo, en el que la influencia ambiental a través de la nutrición puede dejar una impronta que modifique la expresión de los genes y se establezcan cambios genéticos que inciden en su futuro. Esa etapa sería así una

“ventana de oportunidad”. En este periodo crítico, caracterizado por un crecimiento y desarrollo rápidos y por instaurarse los hábitos alimentarios del individuo, una nutrición adecuada es clave no solo para el crecimiento, sino también para alcanzar un desarrollo intelectual e inmune óptimos y un buen estado de salud en edades posteriores. El objetivo principal de la nutrición del niño no es solo conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, sino también prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta como son la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial, determinados cánceres o la cardiopatía isquémica.

En este sentido, la alimentación complementaria juega un papel fundamental, pues una óptima introducción de los distintos alimentos servirá para proporcionar un adecuado soporte nutricional, para evitar déficits de micronutrientes y para conseguir el mejor desarrollo en todos los aspectos del individuo, así como para consolidar hábitos alimentarios saludables.

Por todo ello, considero muy importante el trabajo realizado por este grupo de expertos en nutrición, excelentemente coordinado por los doctores Arturo Perea Martínez y José M. Saavedra, y agradezco la oportunidad de elaborar este prólogo. Como expresa en el primer capítulo uno de los editores, el objetivo de este manual es dirigir el conocimiento actual sobre alimentación complementaria, para una mejor

prescripción y una práctica más profesionalizada por parte del equipo de salud. Los autores cumplen ampliamente esa finalidad. Realizan una excelente revisión de los distintos temas, que incluyen desde la influencia de la programación fetal, la fisiología del hambre y la saciedad y el desarrollo estructural y funcional del lactante, a los distintos componentes de la alimentación complementaria, las estrategias para que sea exitosa (incluida la nueva tendencia del Baby-led weaning o alimentación complementaria dirigida por el bebé), la crianza perceptiva y las distintas recomendaciones para su introducción, incluyendo este tipo de alimentación en poblaciones especialmente vulnerables como son los niños con discapacidad. Todo ello está planteado en el marco cultural de la nutrición en México,

focalizándose en los problemas más específicos de carencias nutricionales en lactantes en el país.

Estoy plenamente convencida de la utilidad de este manual para todos los profesionales que trabajan en el entorno del niño en sus primeros años, que servirá para mejorar la nutrición del lactante y, no menos importante, la salud futura de estos niños a través de la adquisición de unos hábitos alimentarios saludables.

Dra. Enriqueta Román Riechmann

Presidenta de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP). Profesor Asociado Departamento de Pediatría. Jefe de Servicio de Pediatría, Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda, Madrid.



Índice

CAPÍTULO 1.	GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	1
	<i>Arturo Perea Martínez, Gloria Elena López Navarrete</i>	
CAPÍTULO 2.	PROGRAMACIÓN FETAL Y SU POTENCIAL INFLUENCIA EN LOS PATRONES DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	9
	<i>Arturo Perea Martínez, Lilia Mayrel Santiago Lagunes, Gloria Elena López Navarrete</i>	
CAPÍTULO 3.	FISIOLOGÍA DEL HAMBRE Y LA SACIEDAD. EXPRESIONES CLÍNICAS Y ESCALAS DE EVALUACIÓN	21
	<i>Lilia Mayrel Santiago Lagunes</i>	
CAPÍTULO 4.	MADURACIÓN DE LOS SISTEMAS, INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS, DESARROLLO DEL GUSTO Y LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	37
	<i>María Fernanda González Medina</i>	
CAPÍTULO 5.	ALCANCES DEL DESARROLLO ESTRUCTURAL Y FUNCIONAL DEL LACTANTE COMO BASE DE UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CIENTÍFICAMENTE PRESCRITA	49
	<i>Lorena Domínguez Pineda, Karely Noemy Torres Duarte</i>	
CAPÍTULO 6.	IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EXITOSA	83
	<i>Vanessa Hernández Rosiles</i>	
CAPÍTULO 7.	LA CRIANZA PERCEPTIVA Y SU IMPORTANCIA EN EL CONTEXTO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	89
	<i>Diana Circe Solís Aguilar, Ana Lidia González Valadez, Ariadna Guadalupe Lara Campos, Arturo Perea Martínez</i>	
CAPÍTULO 8.	MACRONUTRIENTES Y AGUA	95
	<i>Joyce Jocelyn Velázquez Mendieta, Daniella Bautista Pardo</i>	
CAPÍTULO 9.	COMPONENTES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA QUE ESTABLECEN EL FUTURO	109
	<i>Aranza Lilián Perea Caballero, Lilia Mayrel Santiago Lagunes</i>	

CAPÍTULO 10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN DE 149
LOS COMPONENTES SÓLIDOS Y LÍQUIDOS DE UNA ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA IDEAL
Sydney R. Greenawalt Rodríguez, Vanessa Hernández Rosiles, Arturo Perea Martínez

CAPÍTULO 11. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: UN PROCESO QUE VA MÁS ALLÁ 157
DEL CONSUMO DE ALIMENTOS
Karely Noemy Torres Duarte, Lorena Domínguez Pineda

CAPÍTULO 12. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS CON DISCAPACIDAD. 169
OPORTUNIDADES PARA MEJORAR EL NEURODESARROLLO,
CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN SISTÉMICA
Paul T. Ríos Gallardo, Tania Vargas Robledo, Arturo Perea Martínez

CAPÍTULO 13. LA IMPORTANCIA DE UN VADEMÉCUM NUTRICIONAL PARA FACILITAR 185
UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA IDEAL
*Joyce Jocelyn Velázquez Mendieta, Daniella Bautista Pardo,
Sydney R. Greenawalt Rodríguez*

GLOSARIO 203