Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿En todos los países hay las mismas recomendaciones de alimentación complementaria?

En todos los países, la alimentación de sus habitantes depende de muchas cosas, como por ejemplo de la disponibilidad de alimentos y de las costumbres. La mayor parte de las dietas tradicionales de los países son correctas.

Pocas o ninguna sociedad se opone a comer cereales, raíces, legumbres, hortalizas o fruta, que son la base de la pirámide alimentaria. De hecho, en general, la mayoría de los problemas de malnutrición en muchos países pobres tienen que ver con la cantidad y no con la calidad de los alimentos.

Cuando se llega a un país diferente, las costumbres alimentarias pueden cambiar por varios motivos.

Puede ser que algún alimento del país de origen no sea habitual en nuestro país. También que se encuentran alimentos nuevos que no se conocían. Es importante saber cuáles de estos alimentos nuevos son sanos y adecuados y cuáles no. En los países desarrollados hay una gran disponibilidad de alimentos en los supermercados y comercios. Muchos de ellos no son sanos. Son malos para la salud de los niños y que hay que intentar evitarlos. Es lo que se llama 'comida basura'. Si tienes dudas pregunta.

La manera de introducir la alimentación complementaria en el bebé tiene un fuerte componente cultural. Es decir, se suelen introducir los alimentos de forma que poco a poco se vayan adecuando a la dieta de la familia. Esto dependerá mucho de su cultura.

Recomendaciones

La *Organización Mundial de la Salud* establece recomendaciones para todos los países y no solo para un país en concreto. Propone unos consejos generales válidos para todas las sociedades y culturas. Estos consejos son:

- En los 6 primeros meses de vida, el bebé debe tomar lactancia materna exclusiva. Es el único alimento necesario en esa etapa. Aporta nutrientes y defensas. Favorece la relación afectiva entre madre y niño y el desarrollo neurológico.

- A partir de los 6 meses, se pueden introducir poco a poco el resto de alimentos. En ese momento, las necesidades nutricionales cambian. También comienzan a estar preparados para hacer este cambio. Se sientan, se interesan por lo que les rodea, echan las manos a lo que les interesa, pueden comer con cuchara … Aun así, aunque empiecen a probar otros alimentos, estos no deben sustituir a la leche materna, solo complementarla.

- Se sabe que ni el orden, ni el momento, ni el tipo de alimento son importantes en el proceso de aprender a comer,

siempre y cuando sean alimentos sanos y adecuados. Lo importante es la forma de introducir los alimentos. Por lo tanto, si quieres hacerlo como se hace en tu país de origen, lo puedes hacer. Debes comentarlo con tu pediatra, por si hay alguna cosa que se sabe que es mejor evitar.

- Los niños son grandes imitadores. En parte aprenderán a comer de lo que ven comer a su familia. Por lo tanto, la manera de introducir los alimentos depende de los alimentos que haya en el hogar y de las prácticas de alimentación de los cuidadores. Así pues, lo importante es que la familia coma sano y la mayor parte de las dietas tradicionales son sanas. Es bueno conservar los numerosos y excelentes hábitos alimentarios de las distintas culturas y que son nutricionalmente valiosos.

- Los alimentos complementarios deben ser preparados en el hogar. Los que se venden en supermercados y farmacias preparados para bebés, son menos saludables. Y también más caros.

- Estos alimentos se deben comer con cuchara o animando al niño a experimentar con la comida, cogiéndola con las manos. No se debe usar el biberón.

- Poco a poco hay que ir estimulando la masticación. Se ofrecerán alimentos no triturados o machacados, siempre vigilando al niño.

- Hay unas pirámides alimentarias que nos orientan hacia lo que es una alimentación sana. En la base de la pirámide nos encontramos los alimentos que se deben comer a diario. También se han hecho unas pirámides con la distribución de alimentos según los países de origen. En estas se incluyen los alimentos más habituales en las distintas áreas culturales, o los alimentos propios de nuestra cultura que podrían sustituir a alimentos de otros países que no se encuentran en nuestro país. Podéis consultarlas en: Una alimentación sana ¡para todos! - Estrategia NAOS (AECOSAN). 2009

Como es natural, los pediatras no pueden conocer las costumbres alimentarias de todos los países. Por ello, en los controles de salud pueden proponer la introducción de alimentos de la manera que se suele hacer en nuestro país. Pero seguramente, si les planteáis otras formas opcionales de hacerlo, según vuestras costumbres, van a estar de acuerdo. Claro está, siempre y cuando sean opciones sanas y seguras. Por lo tanto, habla con tu pediatra, porque en ese diálogo ambos vais a aprender mucho.

Más información...

- Alimentación complementaria. Temas de Nutrición. *Organización Mundial de la Salud*
- Educa NAOS. Para las familias. Estrategia NAOS (*AECOSAN. Ministerio de Sanidad*)

Fecha de publicación: 1-06-2016

Última fecha de actualización: 14-02-2023

Autor/es:

- Rosa Mª Macipe Costa. Pediatra. Centro de Salud "San Pablo". Zaragoza

BY NC ND