

Renut (2009) 3(7): 318-327

# Alimentación Complementaria

## Tópicos Importantes

Frank Magallanes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Licenciado en Nutrición. Instituto de Salud del Niño

Email: magallanes\_frank@hotmail.com

**Capacidades adquiridas:** Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer las nuevas tendencias en estudios relacionados a alimentación complementaria.
- b. Introducir en el cálculo de las necesidades del Niño lactante o no lactante en inicio de alimentación, los requerimientos nutricionales actualizados tanto de macro como micronutriente.
- c. Establecer las diferencias existentes en requerimientos entre niños lactantes y no lactantes que inician alimentación complementaria.

**Palabras clave:** *Ventana crítica, Frecuencia, densidad energética, recomendaciones de alimentación complementaria (CFR).*

Se define como alimentación complementaria a la introducción de alimentos diferentes a leche Materna, sean sólidos o líquidos, entre las edades de los 6 meses y los 24 meses. Estos alimentos deben cumplir con complementar las necesidades de energía no cubiertas por la leche materna, fórmula utilizada o ambas, que se incrementaron debido al crecimiento experimentado por el niño. La densidad energética de estos alimentos incluidos deberá ser superior a la proporcionada por la leche materna o fórmula. La necesidad de cubrir las necesidades del niño se ciñe a evitar la caída de la curva de crecimiento que se da en la llamada “ventana crítica” (6 a 24 meses). Si en algo ha concluido la OMS, es que la edad de inicio es seis meses en cualquier país donde se inicie la alimentación (concepto superado de países desarrollados a los 4 meses).

Los estudios relacionados Alimentación Complementaria siempre se han preocupado por cubrir los conceptos de las necesidades de los macronutrientes dentro de la dieta del niño que inicia alimentación, sin embargo, constituye un punto aparte de la necesidad de cubrir también los requerimientos de micronutrientes, tema que se enfoca como problema de salud nivel internacional.