



Desafíos para el inicio de la alimentación complementaria (AC)

La alimentación complementaria es la etapa en la que los bebés comienzan a consumir otros alimentos además de la leche materna. Generalmente, inicia alrededor de los seis meses de edad, cuando la leche ya no es suficiente para cubrir todas sus necesidades nutricionales.

Esta práctica no solo se basa en conocimientos médicos, sino también en creencias populares o familiares que pueden influir en las decisiones de las madres. En algunos casos, el desconocimiento del tema puede llevar a prácticas inadecuadas. Muchas familias no tienen claridad sobre el momento exacto en que debe iniciarse la alimentación complementaria, lo que puede resultar en un inicio demasiado temprano o tardío.

Además, algunos bebés pueden rechazar ciertas texturas o sabores, lo que dificulta la variedad en su alimentación y puede causar deficiencias nutricionales, como la falta de hierro, zinc o vitaminas esenciales para su crecimiento. Por otro lado, es común que los padres incluyan ingredientes no recomendados, como sal o azúcar, o desconozcan las texturas y tamaños adecuados de los alimentos, aumentando el riesgo de atragantamiento. Estos desafíos se ven agravados por factores socioeconómicos, que pueden limitar el acceso a alimentos frescos y nutritivos.

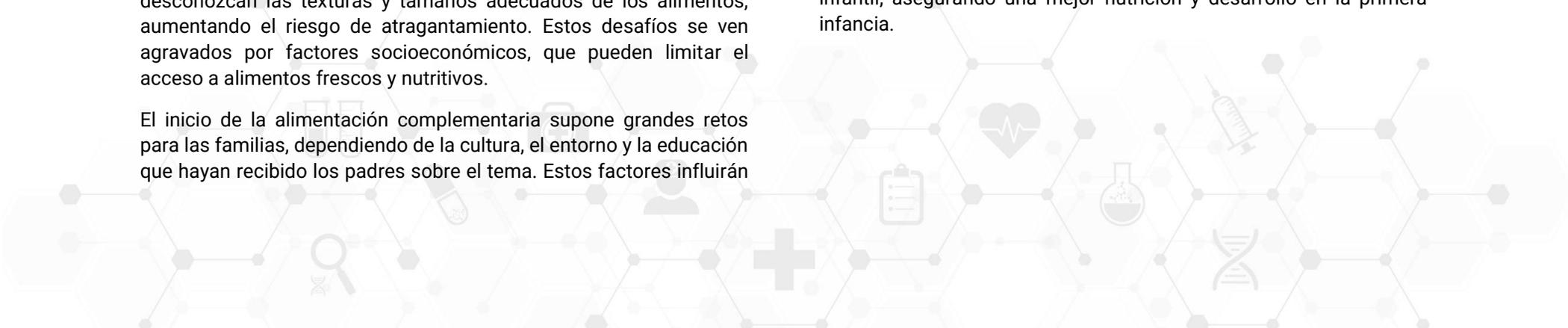
El inicio de la alimentación complementaria supone grandes retos para las familias, dependiendo de la cultura, el entorno y la educación que hayan recibido los padres sobre el tema. Estos factores influirán

directamente en el estado nutricional y en el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

En Colombia, la alimentación complementaria en niños de 6 a 23 meses enfrenta importantes desafíos. Según el ASIS 2023, se evaluó si los niños están recibiendo una alimentación adecuada durante su primera infancia a través de la dieta mínima aceptable, la cual evalúa si los niños reciben una alimentación variada y suficiente para su crecimiento. Los resultados revelaron que, a nivel nacional, solo el 36.5% de los niños en este rango de edad tenía una alimentación complementaria que cumplía con el consumo mínimo de al menos 4 de los 7 grupos alimentarios recomendados, así como con la frecuencia mínima de comidas diarias.

Asimismo, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, mostró que apenas el 36.1% de los niños de 6 a 23 meses reciben una dieta mínima aceptable, lo que refuerza la preocupación sobre la calidad de la alimentación infantil. Además, la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses es practicada solo por el 36.1% de las madres a nivel nacional, y esta cifra disminuye al 33.1% en poblaciones de bajos recursos.

Estos datos evidencian la urgencia de fortalecer estrategias de promoción y educación sobre prácticas adecuadas de alimentación infantil, asegurando una mejor nutrición y desarrollo en la primera infancia.



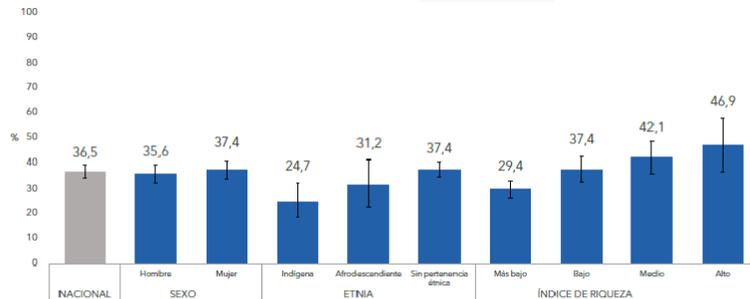


Boletín

Boletín N°5



Gráfico 38. Dieta mínima aceptable por sexo, etnia e índice de riqueza



Fuente: Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), 2015.

Según el Boletín Epidemiológico de Antioquia del primer periodo de 2023, Itagüí se encuentra entre los municipios con mayor prevalencia de desnutrición en menores de cinco años, junto con Medellín, Bello, Apartadó, Chigorodó, Turbo, Carepa, Rionegro, San Pedro de Urabá, Mutatá, Marinilla, Frontino, Nechí, Necoclí y Santa Rosa de Osos.

El Informe Municipal Anual de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SISMANÁ) reporta que, en 2024, el 15.9% de los niños de 0 a 4 años presentan alteraciones nutricionales por déficit. De estos, el 12.7% se encuentran en riesgo de desnutrición aguda, el 2.8% en desnutrición aguda y el 0.4% en desnutrición severa. Además, la desnutrición crónica aumentó significativamente, pasando del 37.3% en 2023 al 49% en 2024, lo que resalta la urgencia de estrategias para su prevención. En cuanto a la talla para la edad, solo un tercio de la población evaluada tiene una estatura adecuada, mientras que el 67.8% presenta riesgo o presencia de estatura baja. Esta condición se atribuye a falencias alimentarias a largo plazo, bajo peso al nacer y enfermedades crónicas, factores que afectan el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo con consecuencias a largo plazo.

La Alcaldía de Itagüí ha desarrollado diversas estrategias para fortalecer la lactancia materna y la alimentación complementaria, con el objetivo de mejorar la salud materno-infantil y reducir la desnutrición en la población más vulnerable.

Uno de los principales programas implementados es el de consejerías en lactancia materna, en el que se brinda orientación y apoyo a madres gestantes y lactantes. A través de estas consejerías, las madres reciben información sobre técnicas de amamantamiento, posiciones adecuadas y soluciones a problemas comunes como el agarre incorrecto o la baja producción de leche. Además, se promueve la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Complementando esta estrategia, la Alcaldía también ofrece un programa de complemento alimentario para madres gestantes y lactantes, que busca garantizar una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia. Este programa es clave para prevenir la desnutrición materno-infantil, asegurar un buen desarrollo del bebé y mejorar la calidad de la leche materna.

Otra de las iniciativas destacadas es el "Plan Cigüeña", mediante el cual se entrega un kit de cuidado básico tanto para la madre como para el bebé. Este kit incluye ropa, pañales y productos de higiene, además de materiales educativos sobre la importancia de la lactancia materna y la introducción adecuada de la alimentación complementaria. Junto con la entrega del kit, se ofrece acompañamiento educativo para garantizar que las madres puedan aplicar correctamente las recomendaciones de nutrición infantil.

Además de estos programas, la Alcaldía de Itagüí realiza actividades educativas en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia



Boletín

Boletín N°5



Materna, un evento de alcance global que busca sensibilizar a la comunidad sobre los beneficios de la lactancia. Durante esta semana, se llevan a cabo talleres, conferencias, ferias de salud y charlas en centros médicos, con el propósito de difundir información, derribar mitos y fortalecer las redes de apoyo para las madres lactantes.

A través de todas estas iniciativas, la Alcaldía de Itagüí reafirma su compromiso con la salud y el bienestar de las madres y los niños, promoviendo la lactancia materna como un pilar fundamental para una nutrición saludable desde los primeros meses de vida.

Hospital del sur, Itagüí

La **E.S.E. Hospital del Sur "Gabriel Jaramillo Piedrahita"** de Itagüí ha sido reconocido como una **Institución Amiga de la Mujer y la Infancia Integral (IAMII)** por la Dirección Seccional de Salud de la Gobernación de Antioquia, desde el 3 diciembre del 2024. Esta certificación destaca el compromiso del hospital con la salud y el bienestar de las madres, los niños y las familias.

El programa IAMII promueve prácticas esenciales como la implementación de espacios amigables para la lactancia materna, la capacitación del personal en atención humanizada y segura, y la creación de estrategias educativas en nutrición y salud preventiva para las familias.

Desmintiendo mitos sobre la alimentación complementaria

La alimentación complementaria es un proceso fundamental para el desarrollo infantil, pero está rodeado de mitos y creencias que, en muchos casos, pueden llevar a prácticas inadecuadas. Estos mitos, transmitidos de generación en generación o difundidos por falta de información, pueden afectar negativamente la nutrición y la salud de los bebés. A continuación, desmentimos algunos de los mitos más

comunes y brindamos recomendaciones basadas en evidencia científica para garantizar una alimentación complementaria segura y adecuada.

1. Mi bebé debe recibir los alimentos mientras lo tengo en mis brazos: **FALSO**, la silla es fundamental para iniciar la AC, debe ser fácil de limpiar, debe crecer con tu bebé, y tener reposa pies.



2. Solo debo esperar a los 6 meses para iniciar la alimentación de mi bebé: **FALSO**, también debes observar en tu bebé señales que indican que está listo, como sostener la cabeza, sentarse sin ayuda o leve soporte, se desaparece el reflejo de extrusión (empujar la lengua hacia afuera), coordinación boca, manos y pies y finalmente muestra interés por la comida.
3. Se debe iniciar antes de los 6 meses de edad: **FALSO**, la AC debe iniciarse a partir de los 6 meses, una introducción temprana puede traer riesgos como cambio de la leche materna por otros alimentos con menos valor nutritivo, exposición a patógenos y alérgenos de los alimentos. Por esto los riesgos superan los beneficios.



Boletín

Boletín N°5



4. Puedo darle un alimento diferente cada día: **FALSO**, se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo.



5. Lo mejor es iniciarle a mi bebé solo con frutas y verduras: **FALSO**, es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal en conjunto con todos los grupos de alimentos como cereales, tubérculos, frutas, verduras, lácteos y grasa. **TIP:** con la introducción de un alimento a la vez y la integración de los diferentes grupos de alimentos, consideramos que, en un periodo breve de tiempo, un lactante estará consumiendo los grupos básicos de alimentos recomendados de esta forma a los siete meses contará ya con tres alimentos de cada grupo.

6. Existe un orden para el inicio de los alimentos: **FALSO**, no hay evidencia científica de un beneficio para la introducción de los alimentos complementarios en cualquier secuencia específica.
7. Debo darle la comida a mi bebé: **FALSO**, él debe tomar los alimentos con sus manos antes de llevarlos a la boca, lo que fortalecerá al desarrollo psicomotriz del bebé.



Consistencias y texturas inadecuadas de alimentos de acuerdo a la edad

8. ¿Siempre debo brindarle papilla a mi bebé?: **FALSO**, los alimentos deben tener una adecuada consistencia y textura según la etapa del desarrollo del niño promoviendo que en algún momento el niño o niña pueda comer los alimentos por sí solo. Las papillas y purés deben darse sólo durante los dos primeros meses de inicio de la alimentación complementaria. A partir del octavo mes de vida se deben introducir grumos finos y suaves e incrementar la consistencia a alimentos picados y de mayor firmeza, pero de fácil trituración.



Boletín

Boletín Nº5



Semilíquido



Trozos



Puré



añadida, queso ricotta, el requesón o cottage y la mozzarella fresca, evita quesos madurados.

Tip: buscar en la etiqueta nutricional que el aporte de sodio será menos de 120 mg de sodio por cada 100 gramos.

10. No debo darle estos alimentos a mi bebé antes del año: huevo, el pescado, el trigo, el maní, la soya, el maíz, los mariscos y los derivados lácteos.

FALSO, una vez iniciada la AC, se deben incluir TODOS los alimentos mencionados anteriormente, solo debes vigilar cualquier reacción que pueda representar tu bebé para evitar alergias.

11. ¿Debo de suspender la lactancia materna ahora que mi bebé come?, **FALSO**, no es necesario suspender la lactancia materna ahora que tu bebé ha comenzado a comer. A partir de los 6 meses, puedes ofrecerla de manera complementaria después del consumo de otros alimentos. La leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes, fortalece el sistema inmunológico del bebé y contribuye a su desarrollo. Además, proporciona un fuerte vínculo emocional y seguridad afectiva.

Es importante recordar que la alimentación complementaria no reemplaza la lactancia, sino que la complementa, ayudando a cubrir las necesidades nutricionales en esta etapa de crecimiento. **Ejemplo:**

Recomendación:

- **6-8 meses:** papillas espesas o alimentos bien aplastados.
- **9-11 meses:** alimentos finamente picados o aplastados que pueda agarrar con la mano.
- **12-24 meses:** texturas y consistencias sólidas para estimular la masticación.

9. ¿Le puedo dar lácteos a mi bebé antes del año?: **VERDADERO**, es posible introducir yogur sin azúcar y quesos bajos en sal, es importante ofrecerle alimentos naturales y muy bajos en sal, algunos quesos seguros para tu bebé son el queso sin sal



Boletín

Boletín N°5



Papilla de plátano con leche materna

Ingredientes:

- 1/2 plátano maduro
- 30 ml (2 cucharadas) de leche materna

Preparación:

1. Pela el plátano y tritúralo con un tenedor hasta obtener un puré suave y sin grumos.
2. Agrega la leche materna poco a poco y mezcla bien hasta lograr una consistencia homogénea.
3. Sirve de inmediato para conservar sus propiedades nutricionales.

Tip: Puedes probar esta receta con otras frutas como manzana cocida o pera para variar los sabores.

Permite que tu hijo explore y descubra nuevos sabores y texturas. Es un momento para ser flexibles y disfrutar del proceso. La alimentación complementaria es un aprendizaje gradual tanto para el bebé como para los cuidadores, por lo que no pasa nada si un día come menos o rechaza un alimento nuevo; lo importante es seguir ofreciendo variedad y respetar su ritmo.

Confía en tu instinto, disfruta cada momento y no te preocupes si algo no sale como esperabas.

Referencias

- Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Análisis de la Situación de Salud (ASIS) Colombia 2023 [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2023. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2023.pdf>
- ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>



Realizado:

Subsecretaría de Protección Social
Secretaría de Salud y Protección Social

Practicantes de nutrición:

María Camila Montoya Osorio
Susan Andrea Murillo Córdoba

