

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN NIÑOS MENORES DE 24 MESES

Sofía Albus, Katerin Bique, Carolina Goldaracena, Ana Laura Lopez, Natalia Perdomo, Zoe Salazar

Tutora: Prof. Agdo. Alejandra Girona ^{1*} Cotutora: Ayud. Raquel Rodríguez²

¹ Departamento de Nutrición Básica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

² Departamento de Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

*E-mail: mgirona@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

Los primeros 24 meses de vida de una persona son cruciales para alcanzar a corto, mediano y largo plazo un correcto estado de salud. Además de los múltiples factores sociales, económicos, ambientales, que influyen en la vida de los niños, la alimentación juega un rol fundamental, incluso desde la gestación. La alimentación complementaria comienza cuando la leche materna por sí sola no es suficiente para cubrir los requerimientos del niño. Por lo tanto, desarrollar buenas prácticas de AC durante esta etapa, es importante para la formación del capital humano de una nación, ya que la alimentación es esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños. En cambio, prácticas inadecuadas de AC pueden afectar el estado nutricional e incrementar el riesgo de presentar desnutrición, obesidad y enfermedades no transmisibles vinculadas a la alimentación.

OBJETIVO GENERAL

Analizar la evidencia científica sobre las características de la alimentación complementaria en niños menores de 24 meses

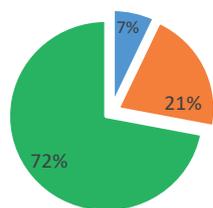
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la edad de inicio de la alimentación complementaria
- Determinar los tipos de alimentos y bebidas brindados al niño

RESULTADOS

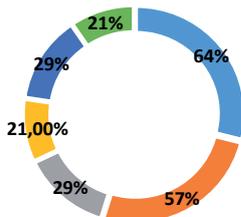
La mayoría de los estudios científicos encontrados investigan las prácticas de incorporación de alimentos y bebidas brindadas a los niños que realizan las familias.

Edad de inicio



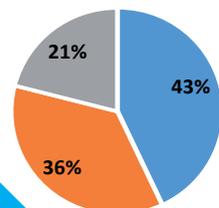
Respecto a la edad de inicio de la AC, el 72% sugieren que sea a los 6 meses de edad, el 21% propone que sea entre los 4 a 6 meses y el 7% a los 4 meses

Alimentos recomendados



En relación a los tipos de alimentos recomendados para el periodo de inicio de la AC se destaca que: un 64% propone las frutas y verduras, un 57% las carnes y un 29% los cereales y tubérculos. El 21.4% sugiere el pescado, un 29% el huevo, y un 21% los derivados lácteos y leguminosas.

Alimentos no recomendados



De los tipos de alimentos no recomendados, se destaca que: el 43% no recomienda el agregado de azúcar, ni productos azucarados, hasta los 2 años, el 36% el consumo de PUP hasta los 2 años y el 21% no recomienda leche de vaca y miel hasta el año.

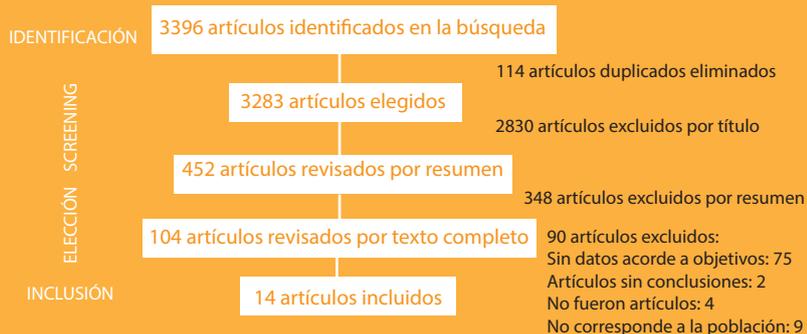
METODOLOGÍA

El estudio trató sobre una revisión narrativa, la cual consistió en un proceso de búsqueda que se realizó entre los meses de julio y agosto del año 2021 y la búsqueda de los artículos se llevó a cabo en las siguientes bases de datos: PubMed, Scopus y Scielo.

Los criterios de inclusión fueron: De idioma español, inglés y portugués, de acceso completo, artículos publicados en el periodo de 2011 a 2021

Los criterios de exclusión fueron: Publicaciones de tipo cartas del editor, artículos de revisión de literatura o revisión integrativa, revisión sistemática, metaanálisis y casos clínicos.

La búsqueda quedó delimitada a través de la siguiente sintaxis de búsqueda: Complementary Feeding and Infant and Feeding Behaviour and Guideline.



CONCLUSIONES

Esta revisión narrativa permite concluir que, a pesar de la diversidad de prácticas alimentarias según la región del mundo donde se encuentran, las familias tienen características similares en el comienzo de la alimentación complementaria.

Se observó que, a pesar de las variadas recomendaciones brindadas por los organismos internacionales como OMS, ESPGHAN, AAP o AEP, las familias pocas veces se guían por ellas para comenzar la AC.

Se destaca que es fundamental que se refuercen de políticas de salud que brindan a los padres y cuidadores información y recursos suficientes para lograr una AC óptima y que promueva el completo desarrollo y crecimiento del niño.