

# Guía de Bolsillo de Alimentación del lactante de la **ESPGHAN** para profesionales sanitarios



## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



La alimentación complementaria debe comenzar entre las 17 y las 26 semanas, manteniendo la lactancia materna siempre que sea posible.



Se debe avanzar en la introducción de alimentos de diferentes texturas sin retrasos: **los lactantes deberían consumir alimentos con grumos entre los 8 y 10 meses** y beber principalmente de un vaso alrededor de los 12 meses.



Los alimentos alergénicos deben introducirse temprano durante el periodo de alimentación complementaria, **en formas seguras** y sin retrasos.



Introduzca alimentos que puedan tomarse con la mano e inicie la alimentación autónoma cuando se observe que el bebé ha alcanzado el nivel de Desarrollo apropiado.

## Patrones de Alimentación y Azúcares

Las dietas veganas o predominantemente **basadas en vegetales** deberían utilizarse idealmente solo bajo la supervisión adecuada de un profesional médico o dietista, o siguiendo las recomendaciones disponibles de **autoridades sanitarias fiables**.

Además de la suplementación con vitamina D que todos los lactantes necesitan, las dietas basadas en vegetales requieren una ingesta **adecuada de proteínas** y suplementación **adicional de vitamina B12 y una atención cuidadosa al hierro, zinc, folato, ácidos grasos omega-3, calcio**. El seguimiento regular del crecimiento y la vigilancia ante posibles deficiencias nutricionales son esenciales, y se debe informar a los padres sobre las **graves consecuencias** que tendría si no se siguen las recomendaciones de suplementación.

Dado que los lactantes se desarrollan y crecen, tienen unas necesidades nutricionales especialmente elevadas. Si estas necesidades no se cubren debido a una dieta vegana mal planificada, las consecuencias negativas para la salud son mayores y más duraderas que en niños mayores o adultos.



**NO se deben incluir azúcares añadidos** en la alimentación del lactante.



Los zumos de fruta y las **bebidas azucaradas deben evitarse**.



**El agua y la leche materna son las bebidas recomendadas.** Pueden utilizarse formulas para lactantes, pero la leche de origen animal **no debería** ser la bebida principal hasta después de los 12 meses, a menos que no haya otras opciones disponibles.

# Nutrientes Clave Durante Este Período



**El hierro es una prioridad durante la alimentación complementaria.** Las fuentes clave incluyen carne, huevos, legumbres, verduras de hoja verde, cereales fortificados con hierro y suplementos cuando estén clínicamente indicados.

El pinzamiento tardío del cordón al nacer favorece mejores reservas de hierro en la primera infancia. Pueden administrarse suplementos de vitamina C para mejorar la absorción de hierro.



**El zinc también es esencial. Los alimentos de origen animal** proporcionan el zinc con mayor biodisponibilidad cuando están disponibles, pero en entornos con menor acceso pueden utilizarse **suplementos de múltiples micronutrientes.**



**La suplementación con vitamina D** es necesaria para todos los lactantes, de acuerdo con las recomendaciones nacionales sobre dosis y duración.



**La deficiencia de yodo** es una preocupación emergente que muchos países están abordando mediante **alimentos fortificados y suplementos.** Sin embargo, estos no son accesibles en todos los entornos.

## Consejos Prácticos



Los profesionales sanitarios deben **remitirse siempre a las directrices nacionales** cuando proporcionen asesoramiento (por ejemplo, en relación a evitar la miel o los alimentos ricos en nitratos).



La evidencia sobre las recomendaciones de tamaño de las porciones para lactantes menores de 12 meses es limitada; **debe priorizarse la alimentación responsiva (perceptiva).** Para los niños de  $\geq 1$  año, existen guías de porciones basadas en evidencia, y la alimentación responsiva debe practicarse siempre.



**Los lactantes pueden necesitar exposiciones repetidas para aceptar nuevos alimentos,** especialmente aquellos con sabores amargos.

Dado que los lactantes tienen una preferencia innata por los sabores dulces y salados, se debe animar a los padres a persistir en ofrecer una amplia variedad de sabores y a no excluir alimentos basándose en un rechazo inicial. Ofrecer primero alimentos menos dulces en las comidas puede ayudar.

## SEÑALES DE ALERTA Y DERIVACIÓN

Se debe derivar a los lactantes para una evaluación especializada si se identifica cualquiera de los siguientes:



**Crecimiento insuficiente o aversión a la alimentación**



**Signos clínicos de deficiencia de micronutrientes**



**Ecema grave o alto riesgo de alergia alimentaria**