

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA BASADA EN HIERRO

Dra. Lourdes Belize Macías Felipe¹

¹Pediatra Hospital General León, Capítulo León
Bol Col Ped Gto 2023;1(1):28-30

El proceso de aprendizaje de hábitos alimentarios es especialmente importante durante los primeros años de vida ya que, además de facilitar un buen estado nutricional y un crecimiento óptimo, puede ayudar a consolidar la adquisición de hábitos saludables para la edad adulta.

Consideramos alimentación saludable, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) cuando elegimos una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono (carbohidratos), lípidos (grasas), vitaminas, minerales y agua (Figura 1). Recordando también, que la alimentación debe de ser placentera¹, debe de contribuir cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares; expresando la individualidad, cariño, amor y comunicación.



Figura 1. El Plato para Comer Saludable. Protocolo de Harvard

Debemos conocer que la alimentación va a ir cambiando conforme a la edad del niño, y es importante recalcar que la infancia se caracteriza por crecimiento. Lo anterior hace que no sólo pensemos en el requerimiento para poder vivir, sino que también necesitamos esa energía extra para el incremento de peso y talla; así como el desarrollo de diferentes órganos y sistemas. Las necesidades energéticas y nutricionales están cubiertas por la lactancia materna exclusiva (o, en caso de que no sea posible, por sucedáneos de leche humana) hasta los 6 meses, y a partir de entonces hay que ir incorporando nuevos alimentos de forma progresiva y en las cantidades adecuadas².

Este momento lo llamamos el inicio de la alimentación complementaria, la cual ha cambiado radicalmente en sus guías teniendo un enfoque preventivo de deficiencias nutricionales, principalmente la deficiencia de hierro.

Si nuestro niño es alimentado con leche materna de manera exclusiva, a los 6 meses se torna difícil cubrir los requerimientos nutricionales en especial de energía, hierro y zinc^{2,3}; pero si nuestro niño es alimentado con fórmula, puede hacerlo entre los 4 y 6 meses de forma segura³.

Anteriormente se iniciaba la alimentación con frutas y verduras,

pero algo importante resaltar es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda iniciar con alimentos ricos en hierro, zinc y calcio^{3,4}; de ahí la importancia de ahora iniciar la alimentación con carne o cereales.

Puede ir en contra de todo lo que se conocía previamente, pero vamos a explicar que, cuando nacemos, la placenta es capaz de transferir hierro a la circulación del bebé, que se irá a depósitos. Estos depósitos van liberando el hierro a la sangre, conforme va creciendo y con esto, crece su volumen sanguíneo e incrementa el uso de este elemento; el cual se acaba de su almacenamiento aproximadamente a los 6 meses⁴. De ahí viene la importancia de suplementar en esta edad, con alimentos ricos en hierro, ya que es algo que no será suficiente de la alimentación láctea exclusiva.

Los siguientes alimentos los consideramos ricos en hierro, y deben ser ofrecidos desde el inicio de la alimentación complementaria (Tabla 1):

Tabla 1. Fuentes de hierro

Carne roja
Cereales fortificados con hierro sin azúcar añadido
Órganos como hígado
Almejas, ostras, mejillones
Espinacas
Frijoles, lentejas, habas
Papa con cáscara
Semillas y nueces*

*Cuidar la presentación de estos alimentos por el riesgo de atragantamiento.

RECETA SALUDABLE: Galletas de naranja.

(Apto a partir de los 8 meses)

INGREDIENTES

180 g de yogurt natural sin azúcar

90 g de avena hecha harina

1 cucharadita de polvo para hornear

1 huevo completo

Jugo de media naranja

Ralladura de naranja

En caso de querer endulzar: miel de dátil natural

Se mezclan primero los ingredientes secos con batidora (harina de avena, polvo para hornear), se van incorporando poco a poco los ingredientes húmedos (huevo, yogurt, jugo de naranja).

Al estar bien mezclado, se agrega a la batidora ralladura de naranja en cantidad pequeña, y en este momento se puede agregar la miel de dátil. Ya que esté la mezcla, se pone en una charola para hornear, cubierto con papel encerado. Se les da la forma de galletas.

Se mete a 160°C en la freidora de aire, por 6 minutos. Si se usa horno común, precalentar a 180°C por 5 minutos y hornear entre 10 y 12 minutos. Posteriormente se dejan enfriar, y después a disfrutar.

BIBLIOGRAFÍA

1. El Plato para Comer Saludable. Healthy Living Guide 2022-2023. Harvard T.H. Chan. Harvard University
2. Becerra F, Poveda E, Vargas M. El hierro en la alimentación complementaria del niño lactante: una revisión. *Perspect Nutr Humana*. 2021; 23:85-97.
3. R. Vázquez-Frias, L. Ladino, M.C. Bagés-Mesa et al. *Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023*. Revista de Gastroenterología de México,
4. Pearce, Jo, and Simon C Langley-Evans. "Comparison of food and nutrient intake in infants aged 6-12 months, following baby-led or traditional weaning: A cross-sectional study." *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association* vol. 35,2 (2022): 310-324.