

Alimentación del niño sano de 0 a 2 años



Dra. Rosebel de Oliveira
Pediatra. Neonatóloga.
Secretaria Comité de Lactancia. Soc. Uruguaya de Pediatría

- La recomendación mundial en alimentación infantil es ofrecer leche humana en forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida e iniciar la alimentación complementaria segura, inocua, adecuada y oportuna a dicha edad manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- Esta norma permite promover un crecimiento y desarrollo infantil óptimo para que el niño logre expresar sus máximas potencialidades genéticas. ^(1, 2)

Introducción

La nutrición durante el período de embarazo y primeros años de vida es fundamental para el desarrollo del máximo potencial genético del niño. Este período tiene una acción de “*programación*” en el desarrollo, el crecimiento y la salud del individuo para toda su vida, estableciéndose las bases firmes para lograr una vida sana, útil y productiva en la edad adulta.⁽³⁾

Esta etapa es una “*ventana crítica*” del desarrollo, pues acciones realizadas en este período pueden tener consecuencias para toda la vida; por ejemplo: una nutrición inadecuada en el período fetal y primeros años de vida, no sólo ocasiona alteraciones del crecimiento, del desarrollo cognitivo y produce una mayor morbilidad, sino que conducirá a alteraciones profundas a largo plazo que alterará la capacidad de trabajo, se afectará la salud reproductiva y existirá una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles del adulto (enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades autoinmunes, patología ósea, alergias, ciertos tipos de cáncer, etc.), así como aumentará la mortalidad.^(4, 5)

Se podría decir que el bebé es “*programado*” en los primeros meses de vida para tener una óptima salud o no, en relación al tipo de alimentación

que recibe. Un saludable inicio lo beneficiará para toda su vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2006, presentó el nuevo patrón de crecimiento infantil, donde se confirma que todos los niños de 0 a 5 años crecen y se desarrollan dentro de la misma gama, si reciben una alimentación óptima, viven en un ambiente social y físico sano y reciben cuidados en salud y síquicos adecuados, independientemente de la raza, etnia o cultura. El nuevo patrón demuestra que las diferencias en el crecimiento infantil hasta los cinco años dependen más de la nutrición, de las prácticas de alimentación, el medio ambiente y la atención sanitaria que de los factores genéticos o étnicos.^(6, 7, 8)

De lo señalado surge la importancia de conocer y promocionar la forma óptima de alimentación de los niños en sus primeros años de vida.

Alimentación en el primer semestre

Para el primer semestre de vida la recomendación mundial es *lactancia materna exclusiva*.

Lactancia materna exclusiva

La evidencia científica (OMS 2001)⁽¹⁾ que respalda la recomendación de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses señala que la introducción de alimentación complementaria antes de los 6 meses: