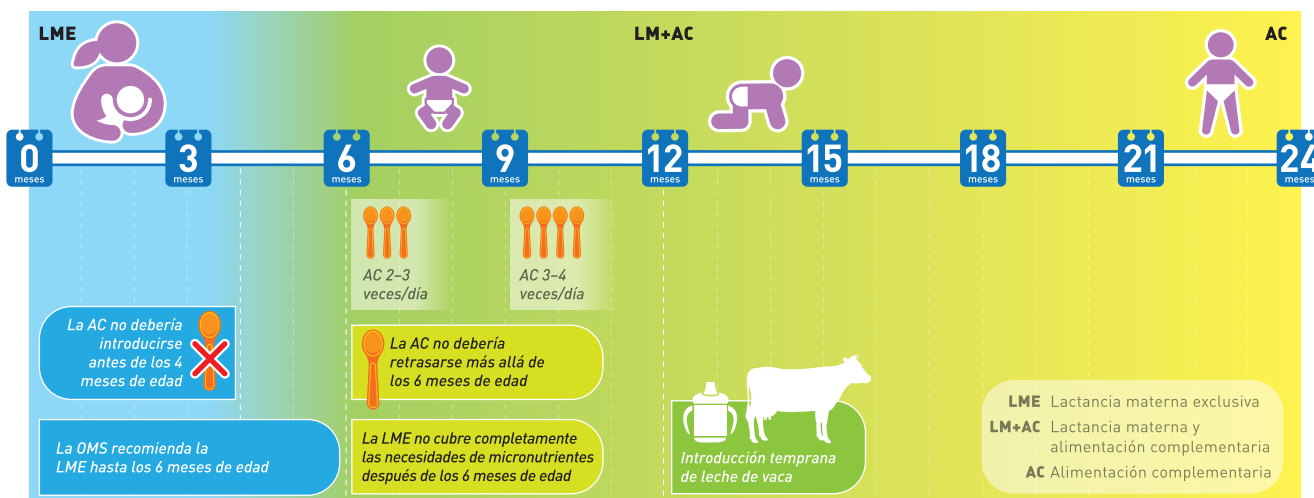


Introducción adecuada de la Alimentación Complementaria para la salud y el crecimiento a corto y largo plazo

El momento óptimo y el contenido de la alimentación complementaria (AC) favorecen el desarrollo de patrones alimentarios saludables en los lactantes, con los consiguientes efectos beneficiosos para la salud en la edad adulta.

Las necesidades nutricionales del lactante deben estar siempre 100 % cubiertas a medida que la alimentación complementaria sustituye gradualmente a la lactancia materna



La AC debería introducirse en función del estado nutricional y de desarrollo del lactante, pero no antes de los 4 meses ni después de los 6 meses de edad.	La AC debería cubrir los requerimientos nutricionales del lactante cuando la leche materna ya no los cubre.	Los cuidadores/ padres deberían suministrar alimentos variados con una textura y consistencia acordes con la etapa de desarrollo del lactante, y para promover la preferencia por alimentos saludables.	Deberían evitarse los jugos de frutas y las bebidas azucaradas durante los primeros años de vida. Tampoco se debería agregar azúcar o sal a los alimentos.	Todos los niños deben recibir alimentos complementarios ricos en hierro, incluyendo las carnes y los alimentos enriquecidos en hierro.	Una AC adecuada tiene efectos positivos para: + crecimiento óptimo + composición corporal + neurodesarrollo + preferencias por alimentos saludables + composición y función de la microbiota intestinal
---	--	--	---	---	---

El enriquecimiento de alimentos utilizados comúnmente como la leche, la harina de maíz, la avena y los aceites vegetales permite aumentar la ingesta de nutrientes durante la primera infancia.

Desafíos y oportunidades durante el periodo de alimentación complementaria

Annals of
Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 1, 2018

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 2, 2018

