

Alimentación y nutrición de la madre durante el embarazo y la lactancia

Alimentación complementaria del bebé

Imparte: Dra. Rubí Viveros Contreras

Durante el embarazo y la lactancia, la mujer se encuentra en uno de los momentos más importantes de su vida en los que es prioritaria una nutrición equilibrada que cubra todos los requerimientos que son necesarios para la buena salud de ella y su bebé; pues es claro que desde la etapa prenatal el estado nutricional de la madre afectará la salud futura del bebé, siendo un tema relevante en materia de salud materno-infantil. Adicionalmente después del periodo postparto con el inicio de la lactancia materna, es fundamental que la madre mantenga un buen estado nutricional, aumentando así la ingesta de nutrientes requeridos. Hablando de lactancia materna, es ampliamente recomendado para el infante durante los primeros 6 meses de vida alimentarlo exclusivamente con leche materna, posteriormente se iniciará un período de mayor autonomía para la diada, con la alimentación complementaria, la cual se refiere a la introducción de alimentos sólidos, esta nueva etapa se caracteriza por la rápida tasa de crecimiento del bebé, imponiendo así un mayor requerimiento de energía y nutrientes, y pone a los bebés que mantienen prácticas de alimentación complementaria inadecuadas, a un riesgo nutricional que lo lleva a padecer enfermedades a corto y largo plazo, por lo tanto actualmente se reconoce que incluso desde la etapa prenatal hasta los tres años de edad es una ventana crítica para promover un crecimiento y desarrollo óptimo para la buena salud del bebé.

Lecturas recomendadas:

- Ares Segura, S., Arena Ansótegui, J., & Díaz-Gómez, N. M. (2016). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? *Anales de Pediatría (Barcelona, Spain : 2003)*, 84(6). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.07.024>
- Du Toit, G., Foong, R. X. M., & Lack, G. (2016). Prevention of food allergy – Early dietary interventions. *Allergology International*, 65(4), 370–377. <https://doi.org/10.1016/j.alit.2016.08.001>
- Erick, M. (2018). Breast milk is conditionally perfect. *Medical Hypotheses*, 111(June 2017), 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2017.12.020>
- Jonsdottir, O. H., Kleinman, R. E., Wells, J. C., Fewtrell, M. S., Hibberd, P. L., Gunnlaugsson, G., & Thorsdottir, I. (2014). Exclusive breastfeeding for 4 versus 6 months and growth in early childhood. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 103(1), 105–111. <https://doi.org/10.1111/apa.12433>
- Mäkelä, J., Linderborg, K., Niinikoski, H., Yang, B., & Lagström, H. (2013). Breast milk fatty acid composition differs between overweight and normal weight women: The STEPS Study. *European Journal of Nutrition*, 52(2), 727–735. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0378-5>
- Pali-Schöll, I., Renz, H., & Jensen-Jarolim, E. (2009). Update on allergies in pregnancy, lactation, and early childhood. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 123(5), 1012–1021. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2009.01.045>
- Pearce, J., Taylor, M. A., & Langley-Evans, S. C. (2013). Timing of the introduction of complementary feeding and risk of childhood obesity: A systematic review. *International Journal of Obesity*, 37(10), 1295–1306. <https://doi.org/10.1038/ijo.2013.99>
- Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M. de la L., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., García-Contreras, A., Ochoa-Ortiz, E., Zarate-Mondragón, F., López-Pérez, G. T., Chávez-Palencia, C., Guajardo-Jáquez, M., Vázquez-Ortiz, S., Pinzón-Navarro, B. A., Torres-Duarte, K. N., Vidal-Guzmán, J. D., Michel-Gómez, P. L., López-Contreras, I. N., Arroyo-Cruz, L. V., ... Pinacho-Velázquez, J. L. (2016). Guidelines for complementary feeding in healthy infants. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México (English Edition)*, 73(5), 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.bmhime.2017.11.007>