



Sábado 6 de febrero de 2016

**Mesa redonda:
Mesa de dividiencias**

Conductora:

M.ª Dolores Cantarero Vallejo

Pediatra. CS Illescas. Toledo.

- **El paso de la teta a la mesa sin guión escrito. Baby led weaning: ¿ventajas, ¿riesgos?**
- **La ley del péndulo en torno a la leche en la dieta infantil**

Ana Martínez Rubio

Pediatra. CS de Camas. Sevilla. Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap.

Beatriz Espin Jaime

Pediatra. Unidad de Gastroenterología Pediátrica. Hospital Infantil Virgen del Rocío. Sevilla.

**Textos disponibles en
www.aepap.org**

¿Cómo citar este artículo?

Cantarero Vallejo MD. Dividiencias. Introducción.
En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría
2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 57-8.

Dividiencias. Introducción

M.ª Dolores Cantarero Vallejo

Pediatra. CS Illescas. Toledo

mdcantarero@hotmail.com

La alimentación complementaria (AC) se refiere a todo alimento que comienza a tomar el lactante, ya sea sólido o líquido, distinto de la leche materna o de fórmula, de modo que gradualmente se acostumbra a una amplia variedad. Se trata de un periodo de adaptación a nuevos alimentos que debe conducir de forma progresiva a la alimentación familiar algo modificada. Es un momento importante en el crecimiento de un niño, tanto para la familia como para el propio niño, y puede desempeñar un papel importante en su salud futura.

El principal objetivo de la alimentación durante el primer año de vida es la aportación de nutrientes para un crecimiento óptimo. La lactancia materna y la AC adecuada son algunas de las intervenciones más eficaces para promover la salud, el crecimiento y el desarrollo infantil. A partir de los 6 meses, ni la leche materna ni la de fórmula son suficientes para satisfacer los requerimientos nutricionales del niño y se deben administrar aportes suplementarios de otros alimentos.

Diferentes prácticas de destete caracterizan a esta etapa de la vida de acuerdo a las tradiciones, origen étnico y creencias científicas. Pero no existen bases científicas sobre las que establecer normas rígidas en cuanto al por qué, qué, cómo y cuándo deben introducirse determinados alimentos. Es relevante la variabilidad, entre los pediatras, en las modalidades de AC recomendadas, en particular respecto al momento de inicio, y la introducción de los alimentos, el tipo de alimentos propuestos, el modo de prepararlos y de ofrecerlos.

El momento oportuno para iniciar la AC debería ser sugerido, no solo por las necesidades nutricionales sino también por la madurez neurológica y por el interés que el niño muestre por los alimentos. Según las indicaciones de la literatura científica nacional e internacional la edad de introducción de AC se aconseja no antes de 4.º mes ni después del 6.º siempre que el lactante haya adquirido una serie de competencias motoras y cognitivas.

Es importante que se aporten alimentos apropiados a cada edad, con la consistencia adecuada y mediante el método correcto.

Con referencia a las técnicas de destete, de forma tradicional se practica la alimentación con cuchara con la introducción de alimentos en puré, hasta que el lactante adquiere las habilidades para tomar comida no triturada. En los últimos años, ha surgido un método alternativo al de cuchara conocido como *baby led weaning* (BLW) o alimentación guiada por el bebé o AC a demanda. El método se basa en dejar al lactante que coja los alimentos y decida llevárselos a la boca cuando esté preparado para ello, sustituyendo al rol pasivo en el que es alimentado por un adulto. Con esta práctica, el lactante se incorpora pronto a la comida familiar y comparte su menú, manteniendo la lactancia materna. Pero, tanto una técnica como otra tiene sus defensores y detractores poniendo en discusión los beneficios y debilidades de cada una.

Dada la rápida difusión del BLW entre los padres se hace necesario que el pediatra adquiera nuevos conocimientos sobre sus fundamentos, beneficios y riesgos a fin de poder recomendar uno u otro enfoque de AC con la mejor evidencia disponible, objetivo que proponemos en esta mesa de debate.

Otro tema de discusión en el seno de la alimentación infantil recae sobre la leche de vaca. Es un alimento básico en la alimentación del niño por sus conocidos valo-

res nutricionales. A pesar de estas propiedades, la popularidad de la leche de vaca ha sido objeto de reevaluaciones periódicas en la comunidad científica a través de los años.

La leche materna es el alimento ideal para el lactante, de forma exclusiva en los 6 primeros meses y acompañada de una alimentación complementaria adecuada hasta, al menos, los 2 años de edad. Tras el periodo de destete, todos los mamíferos excluyen la leche de su alimentación, excepto el ser humano, que prolonga el consumo de leche de otras especies a lo largo de toda su vida. Para ello existe, sin duda, un factor cultural muy acusado. En la civilización occidental es típico el consumo de leche de vaca y, en menor medida, de cabra y oveja.

Las discusiones y debates han surgido recientemente sobre el potencial positivo y efectos negativos que la leche de vaca tiene en la salud del niño, así como sobre las cantidades recomendadas y sobre su exceso o escaso consumo. Cuestiones de controversia que revisaremos en esta mesa de debate con el objetivo de aportar mayor evidencia en las recomendaciones prácticas sobre su consumo y derivados en la etapa infantil.

Antes o después el lactante deberá incorporarse a la comida familiar y serán las costumbres alimentarias, buenas o malas, de la familia las que el niño aprenderá y adoptará en el futuro. Conociendo la importancia que esto tiene para su salud futura, es de fundamental importancia que la familia aprenda a alimentarse correctamente. La población debe recibir mensajes claros respecto a los hábitos saludables y a las recomendaciones dietéticas. Y en este aspecto el pediatra juega un papel importante. Representa una importante fuente de información para las familias durante este periodo de alimentación del niño pudiendo aconsejar en buenas prácticas alimentarias bien en lo referido a la leche de vaca o a la introducción de los alimentos sólidos.