

● GUÍA 2023 ●

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

ACADEMIA
INMUNOMED



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

- **LM: lactancia materna**
- **AC: alimentación complementaria**

Estas recomendaciones **son generales**. Cada paciente es diferente a los demás. Algunas indicaciones que aquí se colocan como generales podrían **ser diferentes** en algunos lactantes.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

¿Qué es la AC?

La AC es la introducción de alimentos sólidos o semisólidos y también alimentos líquidos (agua), para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante.

¿Cuándo se debe iniciar?

La AC se inicia generalmente a los 6 meses de vida debido a que es en este momento que se genera una brecha energética, que no puede ser suplida por la LM. No hay evidencia de que existan beneficios de iniciar la AC antes de este momento en la población general.

En los últimos estudios se ha encontrado que determinados alimentos deberían ser ofrecidos tempranamente (entre los 4-6 meses) para prevenir alergias posteriores, pero esto debe ser estrictamente indicado por su médico tratante.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

¿Con que momento de alimentación se inicia?

Se inicia con el almuerzo. Una vez consolidado este se puede introducir la cena. De todas maneras, las ultimas recomendaciones indican que desde los 6 meses ya se pueden ofrecer 3 tiempos de comidas. En los lactantes alérgicos nuestra recomendación es iniciar sólo con almuerzo primero y luego se va individualizando las indicaciones.

¿Puedo probar alimentos nuevos en la noche?

Idealmente se recomienda sólo introducir alimentos nuevos durante la mañana, mediodía. Esto es debido a que si presenta una reacción rápida los síntomas podrían ser severos y requerir trasladarse a la urgencia, lo cual será más simple durante el día.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

¿Cuáles son los requisitos para iniciarla?

- Sostén cefálico.
- Mantenerse sentado con apoyo.
- Haber perdido el reflejo de extrusión.
- Demostrar interés por los alimentos (pero esto no es condición para iniciar la AC).

¿Qué tiene de diferente iniciar AC en lactante alérgico del que no lo es?

La principal diferencia es que en determinadas patologías alérgicas la introducción de alimentos es repetida por varios días (a indicar por su médico o nutricionista cuantos días de prueba por alimento) a diferencia del lactante no alérgico en donde la inclusión de alimentos es de uno por día.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

¿Existe algún alimento ideal para iniciar la AC?

No existe un alimento ideal. En líneas generales si el lactante se encuentra con lactancia materna, se inicia con alimentos que sean tolerados por la misma. Las pautas de los lactantes alérgicos deben ser individualizadas siempre porque las historias son muy diferentes entre los pacientes.

En los pacientes alérgicos la inclusión de alimentos es por grupos de macronutrientes de manera progresiva: ejemplo fruta, verdura, proteína, hidrato de carbono, grasa. Porque como esta incorporación es lenta debemos ir probando alimentos de manera compensada y no llegar al mes y que el lactante consuma 4 frutas y ninguna proteína.

Hay que recordar que siempre debemos potenciar la variedad de alimentos.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

¿Existe algún método de AC que sea más acorde en las AA?

Salvo estrictas indicaciones médicas, los pacientes con AA pueden elegir el método a desarrollar de AC. Puede ser BLW, papilla o método mixto. De todas maneras, apoyamos una alimentación perceptiva siempre.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- Mantener la lactancia materna a demanda en el inicio de la alimentación complementaria. He de recordar que esta alimentación es justamente complementaria. El principal aporte nutricional hasta el año de vida será de la lactancia materna o de la fórmula láctea.
- Al iniciar la AC se recomienda que el lactante no tenga sueño y tampoco tenga hambre. Ellos no saben que el comer les generará saciedad. Si tienen sueño o hambre llegarán muy irritables y lo que menos desearán en ese momento es ingerir algún alimento extraño a su alimentación habitual.
- Lave bien sus manos antes de preparar alimentos.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- Pruebe un alimento nuevo a la vez durante los días indicados por su médico o nutricionista:
 - Si lo tolera, incorpore consecutivamente un nuevo alimento.
 - Si evidencia reacción, suspenda el alimento sospechoso y no introduzca nuevos alimentos hasta que haya pasado la reacción (re establezca en su basal). No es necesario retroceder hasta LM exclusiva o fórmula exclusiva, salvo indicación puntuales de su médico.
 - Sin duda si está frente a una reacción o no, insista algunos días más para poder evidenciar si verdaderamente el lactante está reaccionando.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- Siempre converse con su médico tratante cuando su hijo en particular está reaccionando y cuáles son los criterios para su caso en particular.
- Todo alimento tolerado, debe mantenerse en la dieta del niño.
- Todo alimento tolerado por lactancia materna, puede mantenerse en la dieta de la madre.
- No retrasar la alimentación complementaria por antecedentes familiares de alergia alimentaria o enfermedad celiaca.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- No restringir alimentos potencialmente alergénicos. Inclusive existe evidencia de que los mismos deben introducirse de manera temprana en la alimentación del lactante. Siempre bajo autorización médica y lógicamente adecuado según la historia clínica del paciente.
- NO (idealmente hasta los dos años de vida): AZUCAR, SAL, MIEL, PROCESADOS, ENDULZANTES.
- El niño debe estar sentado, con apoyo seguro y manos descubiertas.
- Prefiera un ambiente tranquilo para el momento de la alimentación evitando distractores.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- Los horarios de alimentación idealmente deben seguir el plan de la rutina diaria del lactante. Lo ideal es incluirlos dentro de los momentos de comida familiar. Ellos imitarán nuestras acciones mientras más nos vean realizarlas.
- Tenga en cuenta que las primeras comidas probablemente serán con poca cantidad. Generalmente siendo exploratorias en principio y luego progresivamente aumentando cantidades de consumo.
- En el caso de la papilla al inicio la consistencia de la preparación debe ser suave, luego más grumoso o pisado, y alrededor de los 9 a 12 meses, más entero. Esta transición es muy importante que sea guiada por su tratante.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- Acompañe a su hijo y no lo obligue a terminar toda la porción, respetando sus tiempos. Los lactantes y niños son los que mejor manejan sus límites de saciedad, por lo tanto, si no quieren comer no debemos forzarlos. Confié en su instinto. Importante: si verdaderamente su hijo no come nada, debe ser evaluado y alertado a su médico tratante, ya que eso no es normal y podría enmascarar alguna otra patología o condición de base.
- Recuerde que cuanta más variedad de alimentos coman en esta etapa, más aceptación y menor rechazo tendrán por los nuevos alimentos.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

Recomendaciones generales:

- En pacientes con trastornos sensoriales o de deglución, la alimentación complementaria debe ser guiada además por kinesiología/nutrición/terapia ocupacional.
- Agua: se debe incorporar agua 30-50cc 2-3 veces al día. Idealmente agua de grifo directa (no es necesario que sea cocida, es suficiente con que sea potable). El método ideal es con vasito de boca ancha, ofreciendo pequeños sorbos.
- Cuidado dental: recordarles que desde que aparece el primer diente deben hacer consulta con odontopediatra.
- Cambios en deposiciones con la AC:
 - es frecuente que al inicio de la AC se genere una disminución en la frecuencia de las deposiciones. Si su bebé se encuentra sin malestar o dolor no se preocupe. Observe las características de las deposiciones y coméntelo con su médico tratante.
 - generalmente las deposiciones con la AC se tornan más pastosas. Si existía mucha mucosidad probablemente la dejen de notar. A veces se pueden encontrar restos de alimentos en las deposiciones de los lactantes, generalmente esto es un proceso normal. De todas maneras, no dejen de consultar con su médico si alguna de las características de las deposiciones le llaman la atención.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTE ALÉRGICO ALIMENTARIO

NOTA:

Esta es una guía realizada por médicos. Se brindan nociones básicas de AC y no reemplaza de ninguna manera la consulta nutricional correspondiente al quinto mes de vida. Las porciones de alimentos deben ser indicadas por su nutricionista de acuerdo cada contexto clínico.

Las asesorías sobre alimentación complementaria deben ser dadas por profesionales de la salud (idealmente conjunto médico nutricional). Se sugiere (independientemente del método a utilizar) realizar un curso de resucitación cardio pulmonar infantil.

