

Proyecto LAMAC: alimentación complementaria

Christian Camilo Valencia Rosero

Profesor de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) definen la alimentación complementaria (AC) como la introducción de alimentos a partir de los seis meses de edad, la cual deberá coincidir, idealmente, con el fin de la lactancia materna exclusiva (LME), lo que no significa que a esa edad se deje de brindar leche materna sino que, hasta ese momento, deja de ser exclusiva y los alimentos empiezan a ser complementarios; de ahí el nombre de alimentación complementaria.

A partir de los seis meses es necesaria la introducción de alimentos sólidos que ayuden a cubrir las demandas del bebé en crecimiento, no porque la leche no aporte todos los nutrientes esenciales, sino porque deja de ser suficiente en algunos; en específico, el hierro y el zinc.

Figura 1

Equipo de trabajo Proyecto LAMAC



Nota. Archivo fotográfico de los investigadores.

Con frecuencia, al inicio de la AC se disminuyen las tomas de la leche materna, lo cual es un error, ya que esta sigue siendo el principal alimento durante el primer año de vida y, los demás alimentos simplemente la complementan. La OMS (2023) sostiene que, “aproximadamente un 40 % de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna” (párr. 4); es decir, seis de cada diez niños ya han recibido un alimento diferente a la leche materna (líquido o sólido) antes de los seis meses y, en consecuencia, un inicio precoz de la AC.

En la ciudad de Pasto se desconoce cómo y cuándo se está iniciando con la AC; en la capital nariñense aún se desconocen las cifras oficiales; sin embargo, se cree que se sigue la tendencia a nivel nacional; es decir, introducción de alimentos de baja calidad nutricional y precoz (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2015).

El proyecto LAMAC, a través de su innovadora metodología, busca dar respuesta a dicho interrogante; es decir, brindar información en cuanto al momento de inicio de la AC y sus características.

Llama la atención, la diversidad de creencias a nivel regional que existen en Pasto; es común escuchar decir ‘dele agüita de frijoles para que se le endurezca el estómago’ o, ‘dele un pedacito de gordo para que endurezca’, como también, el hecho de ofrecer aguas aromáticas para los ‘pujos’ o ‘estreñimientos’; de ahí que, serán de gran utilidad los datos que arroje la investigación, pues será un punto de partida firme para la construcción estrategias bien dirigidas basadas en la evidencia científica; puntualmente, estrategias que contribuyan a mejorar tanto la edad de inicio de la AC como sus características.

Referencias

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Alimentación del lactante y del niño pequeño. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Lactancia materna y alimentación complementaria. <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,a%C3%B1os%20de%20edad%20o%20m%C3%A1s>

